

Thaijogging

วิ่งเพื่อสุขภาพ



สื่อนามิ ไทย-ญี่ปุ่น
ลูกเปิดขี้เหร่
นายพลนักกีฬา
ผู้หญิงกับการวิ่ง

"มนต์นมสด" ตำนานความ อร่อยของร้าน ขนมปัง-นมสด

"สุขภาพดีเริ่มที่ตัวเรา
ผมให้ความสำคัญกับอาหารเพื่อสุขภาพ
และการออกกำลังกายสม่ำเสมอ"
มนต์ วนิครกุล



มนต์
MONT
SINCE 1964

สาขาที่ 1 : ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่า
เปิดทุกวัน : อาทิตย์ - พฤหัสบดี 14.00 น. - 23.00 น.
ศุกร์ - เสาร์ 10.00 น. - 24.00 น.
ที่อยู่ : 160/1-3 ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10200
โทร. : 02-224-1147

สาขาที่ 2 : เชียงใหม่
เปิดทุกวัน : ทุกวัน 10.00 น. - 23.00 น.
ที่อยู่ : 45/1-2 ถนนพหลโยธิน ตำบลสุเทพ อำเภอเมืองเชียงใหม่
จ.เชียงใหม่ 50200 (อยู่ตรงข้ามซอย 7 เลี้ยวขวา 9)
โทร. : 0-5321-4410

สาขาที่ 3 : บางนาทรอยด์ บี 2
เปิดทุกวัน : ทุกวัน 10.00 น. - 21.00 น.
ที่อยู่ : อยู่ทางใต้ของถนนสุขุมวิทบริเวณซอย 1
โทร. : 02-611-4898



Thaijogging

ปีที่ 11 ฉบับที่ 79 มีนาคม 2555

Contents สารบัญ

Thai jogging : วิ่งเพื่อสุขภาพ ฉบับนี้ เป็นฉบับที่ 79 เป็น-
ขวบปีที่ 11 ของการเกิดสมาพันธ์ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพไทย และเป็นก้าว
ย่าง ปีที่ 3 ของมูลนิธิสมาพันธ์ชมรมเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพไทย เป็นย่าง
ก้าวของการทำงานหนัก ของคณะกรรมการบริหารทุกรุ่น โดยความ
ร่วมมืออย่างดียิ่งของประธานเครือข่ายภูมิภาค ทั้ง 10 ภาค ของสมา
พันธ์ ตลอดจนชมรมเดิน วิ่ง และเพื่อนนักวิ่งทั้งหลาย

ในวันวิสาขบูชา ปี 2555 ซึ่งเป็นปีพุทธชยันตี คือ ปีที่ครบ
2600 ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า สมาพันธ์ชมรมเดิน วิ่งเพื่อ
สุขภาพไทย จึงร่วมกับศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย
จัดงานสัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาที่สนามหลวง ระหว่างวันที่ 29
พฤษภาคม ถึงวันที่ 4 มิถุนายน 2555 ส่วนงานเดิน วิ่งที่กรุงเทพฯ จัด
ที่สนามหลวง ในวันอาทิตย์ที่ 3 มิถุนายน 2555 เวลา 06.00 น. ส่วน
ในต่างจังหวัดให้ชมรมวิ่งเจ้าภาพเลือกวัน เวลา สถานที่ได้ตามความ
สะดวก ตั้งแต่วันที่ 2 ถึงวันที่ 4 มิถุนายน งานนี้รับลงทะเบียนเพียง
84,000 คน ค่าลงทะเบียนคนละ 100 บาท จะได้รับเสื้อที่ระลึก และ
พระพุทธชยันตี เป็นพระพิมพ์ปางคันธารราษฎร์

ปีพุทธชยันตี เป็นปีแห่งชัยชนะของพระพุทธเจ้า คือ การเอา
ชนะกิเลส และชนะมารที่มาฉลุย 100 ปี จึงจะมีปีพุทธชยันตีครั้งหนึ่ง
ถ้าพลาดปีนี้ต้องรออีก 100 ปี ทุกคนจึงไม่ควรพลาด

หลังวันวิสาขบูชา สมาพันธ์ร่วมกับมูลนิธิสมาพันธ์ชมรมเดิน
วิ่งเพื่อสุขภาพไทย เชิญเพื่อนมวลชน เดิน วิ่งร่วมปฏิบัติธรรม 26 วัน
เปลี่ยนชีวิต ระหว่างวันที่ 5-30 มิถุนายน 2555 เพื่อเป็นปฏิบัติบูชา
ถวายเป็นพระราชกุศล แต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รับอาสาสมัคร
เข้าร่วมโครงการ ภาคละ 100 คน โดยสมัครได้ที่ประธานเครือข่าย
ภูมิภาค ของสมาพันธ์ชมรมเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพไทย

ส่วนงานมหกรรมกีฬามหาเมฆคล ซึ่งเป็นวันฉัตรมงคล ตรงกับ
วันที่ 5 พฤษภาคม เป็นวันพระราชพิธีบรมราชาภิเษก ขึ้นเป็นพระมหากษัตริย์
ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช สมาพันธ์
ร่วมกับ สสส.

จัดงานเพื่อเกิดพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในฐานะพระ
มหากษัตริย์นักกีฬา ในวันเสาร์ที่ 5 พฤษภาคม 2555 เวลา 06.00 —
12.00 น. ณ บริเวณหอจดหมายเหตุ พุทธทาส อินทปัญโญ สวนโมกข์
กรุงเทพ ภายในสวนวชิรเบญจทัศ(สวนรถไฟ) เชิญมวลชนออกกำลังกาย
กายและกีฬาไปร่วมแสดงออกถึงความจงรักภักดี ร่วมกัน

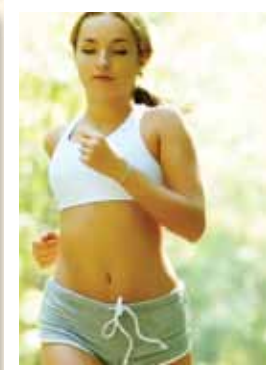
พบกันใหม่ฉบับหน้า

กองบรรณาธิการ

สมาพันธ์ชมรมเดิน -วิ่งเพื่อสุขภาพไทย



- 5 สีนามิ ไทย - ญี่ปุ่น
- 10 ลูกเปิดไข่เหร
- 13 การแข่งขันนัดสำคัญ
- 16 นายพลนักกีฬา
- 23 วิ่งทั่วไทย
- 24 ผู้หญิงกับการวิ่ง
- 29 ทาม ตอบโดยนักวิ่ง
- 31 ไปวิ่ง ไปกิน ไปเที่ยว
- 35 สังคมคนรักสุขภาพ
- 39 คนชอบวิ่ง



Thaijogging

คณะผู้จัดทำ ที่ปรึกษา

ศ.นพ. อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม พจน์ เพิ่มพรพิพัฒน์
วีรพงศ์ เกศดำรงพาณิชย์ พล.อ.ธงชัย ตระสินธุ์
ธรรมชาติ สังข์วงศ์ สุดจิตร ลือเกียรติอนันต์
สุภาพ ศรีโยธา สันติวิทย์ โกวิทย์ศิริกุล
วราเทพ มากโกคา

บรรณาธิการ (รักษาการ)

ณรงค์ เทียมเมฆ

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

สุเทพ รุ่งโรจน์กิตติกุล
สำอองค์ หาญพิพัฒน์พาณิชย์

กองบรรณาธิการ

มารุต บุณยศิลป์ นรสิงห์ ก่าดี
อนุทิน น้อยศิริ สุรัตน์ อัครจินดา
เกียรติศักดิ์ แหล่งอุดมสุข เสริมศักดิ์ เพียรประสพ
สุข วรพงษ์ แพทอง

วิชาการ

กฤตย์ ทองคง สถาวร จันทรผ่องศรี
บุญส่ง เอ็งสุโสภณ การุณ จันทรผ่องศรี

เลขานุการกองบรรณาธิการ

สมภาพ แจ่มจันทร์ ธาวิวรรณ เทียมเมฆ

ศิลปกรรม

ธรรมชาติ

โฆษณา และสิทธิประโยชน์

ประสงค์ อัครมงคลศิริ

เว็บไซต์

สำอองค์ หาญพิพัฒน์พาณิชย์

สุเทพ รุ่งโรจน์กิตติกุล

กฎหมาย

ทวีศักดิ์ อันทอง

การผลิต

ลือพงษ์ ตั้งศรีธนาวงศ์

จำเนียร เทพสวัสดิ์ บัทยา พึ่งพันธ์

เจ้าของ

สมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพไทย 23/71 หมู่ 10

แขวงบางด้วน เขตภาษีเจริญ

กรุงเทพมหานคร 10160 โทรศัพท์ 0-2455-9149

โทรสาร 0-2454-9200

www.thaijoggingclub.net

Email : thaijoggingclub@hotmail.com

facebook.com/thaijoggingclub

พิมพ์ที่

หจก. ไอคอน พรินติ้ง

จัดพิมพ์ด้วยหมึกถั่วเหลืองที่ไม่เป็นพิษต่อสิ่งแวดล้อม





เดิน-วิ่งรำลึกเหตุการณ์

สึนามิ ไทย-ญี่ปุ่น

โดย.. ผู้สื่อข่าวพิเศษ

11 มีนาคม 2554 เกิดแผ่นดินไหวใต้ทะเลความรุนแรง 9.0 ตามมาตราริกเตอร์ นอกชายฝั่งตะวันออกของคาบสมุทรไอนุชิโกะ โทกุ นับเป็นเหตุการณ์แผ่นดินไหวครั้งรุนแรงที่สุดในประวัติศาสตร์ญี่ปุ่น เป็นหนึ่งในห้าแผ่นดินไหวครั้งรุนแรงที่สุดของโลก ท่าที่มีการบันทึกสมัยใหม่มาตั้งแต่ พ.ศ.2443 ก่อให้เกิดคลื่นสึนามิทำลายล้างสูงสุดถึง 40.5 เมตร ในมียาโกะ อิวาเตะ ไทโฮกุ บางพื้นที่ คลื่นพัดพาอีกเข้าไปในแผ่นดิน ถึง 14 กิโลเมตร



วิกฤตการณ์ครั้งนี้ นับว่าร้ายแรง และยากลำบากที่สุดสำหรับญี่ปุ่น มีผู้เสียชีวิต 15,729 ราย บาดเจ็บ 5,719 ราย สูญหาย 4,539 ราย ผลกระทบเกิดขึ้นในพื้นที่ 18 จังหวัด อาคารถูกทำลายเสียหาย กว่า 125,000 หลัง รวมทั้งความเสียหายต่อกอนและรางรถไฟ มีเหตุเพลิงไหม้หลายพื้นที่ มีเขื่อนแตก บ้านเรือน 4.4 ล้านหลังคาเรือนทางตะวันออกเฉียงเหนือของญี่ปุ่น ไม่มีกระแสไฟฟ้าใช้ อีก 1.5 ล้านคนไม่มีน้ำใช้ เครื่องปฏิกรณ์นิวเคลียร์อย่างน้อย 3 เครื่องเสียหาย และโรงไฟฟ้านิวเคลียร์ฟูกูชิมะ เกิดระเบิดขึ้น ทำให้มีสารกัมมันตรังสีรั่วไหล รัฐบาลญี่ปุ่น ประกาศว่า มูลค่าความเสียหายจากภัยพิบัตินี้ อาจมีมูลค่าสูงถึง 309,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐ





ในประเทศไทย ดนลัษณัษสึนามึ เกิดขึ้นเมื่อวันที่ 26 ธันวาคม พ.ศ.2547 มีจุดกำเนิดมาจากแผ่นดินไหว ศูนย์กลางอยู่ทางตะวันออกของเกาะสุมาตรา ประเทศอินโดนีเซีย ดนลัษณัษเคลื่อนตัวเข้าไปทำลายพื้นที่ถึง 13 ประเทศ มีผู้เสียชีวิตประมาณ 220,000 คน ที่ประเทศไทย มี 6 จังหวัดทางภาคใต้ได้รับผลกระทบ คือ สตูล ตรัง กระบี่ พังงา ภูเก็ต และระนอง มีผู้เสียชีวิตประมาณ 5,400 คน

เพื่อเป็นการรำลึกถึงเหตุการณ์ภัยพิบัติจากดนลัษณัษสึนามึ และเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการเยียวยา ผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ดังกล่าว สมาคมผู้รับทุนใจก้าในประเทศไทย ร่วมกับสภานกุตญี่ปุ่นในประเทศไทย สภานกุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) และสมาพันธ์ชมรมเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพไทย จึงร่วมกันจัดงานเดิน วิ่งและการแสดงทางวัฒนธรรม เพื่อรำลึกถึงเหตุการณ์สึนามึ ขึ้นในสนามกีฬาเทพหัสดินทร์ ภายในสนามกีฬาแห่งชาติ เมื่อวันที่ 11 มีนาคม 2555



กิจกรรมมีทั้งการเดินเพื่อสุขภาพ ระยะทาง 3 ก.ม. การวิ่งระยะทาง 11.1 ก.ม. โดยเส้นทางวิ่งกำหนดให้ผ่านสะพานมิตรภาพไทย-ญี่ปุ่น เพื่อเป็นสัญลักษณ์ แสดงถึงมิตรภาพของประชาชน 2 ประเทศ

นอกจากการเดิน วิ่งแล้ว ยังมีการแสดงวัฒนธรรมพื้นบ้าน ทั้งจากประเทศญี่ปุ่น และการแสดงจากประเทศไทย ท่ามกลางมวลชนกว่า 3 พันคน ทั้งชาวไทย ชาวญี่ปุ่น และอีกหลายประเทศ

ในงานยังมีพิธีสงฆ์ ตามแบบพุทธศาสนาเถรวาท ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ผู้เสียชีวิตทั้งจากเหตุการณ์สึนามิในญี่ปุ่น สึนามิในประเทศไทย และรวมถึงผู้เสียชีวิตในเหตุการณ์น้ำท่วมใหญ่ในประเทศไทย



ผู้ชนะการแข่งขันวิ่ง ระยะทาง 11 ก.ม. มีดังนี้

ชาย

กลุ่มอายุไม่เกิน 15 ปี

อายุ 16-29 ปี

อายุ 30-39 ปี

อายุ 40-49 ปี

อายุ 50-59 ปี

อายุ 60-69 ปี

อายุ 70 ปีขึ้นไป

หญิง

อายุไม่เกิน 15 ปี

อายุ 16-29 ปี

อายุ 30-39 ปี

อายุ 40-49 ปี

อายุ 50-59 ปี

อายุ 60-69 ปี

จิรัตน์ เดชชินปัญชร

ปฎิการ เพชรศรีชา

ศราวุฒิ งามศรี

รัก แท่งทอง

Jarmo Hanivuksela

รต.เสนห์ ศรีหัจกร

Tanimoto Maisuza

Toko Ifumi

จันทนา ปัญญาฟู

ธนพร อัครวงศ์เจริญ

สมสกุล อร่ามวัฒนพงศ์

Mrs.Eri Lee

Morita Rumko

ชมรมสนามศุภชลาศัย

ชมรมบางขุนเทียน-ในกั

ชมรมกองทัพอากาศ-เพื่อนสวนลุม

ชมรมเพื่อนสวนลุม

Finland

ชมรมอิสระ จ.ประจวบฯ

นักวิ่งญี่ปุ่น กรุงเทพฯ

ญี่ปุ่น

ชมรมอีโก้สปอร์ต

ชมรมรมณีนาถ

-

-

ญี่ปุ่น

ลูกเปิดขี้เหร่

โดย.. การุณ จันทรพองศรี



ในทุ่งชนบทแห่งหนึ่ง เปิด
น้อยเดินตัวมเตี้ยมๆ อันเป็น
เอกลักษณ์ของสัตว์ประเภท
นี้ สายตูดซ้ายที่ขวาททำทาง
น่ารักน่าเอ็นดู ในทุ่งแห่งนี้ยัง
มีสัตว์ต่างๆ เป็นเพื่อนเล่นเช่น
ลูกม้าที่วิ่งเล่นไม่รู้จักเหนื่อย
บนฟ้ามียูกนกบินเกาะกิ่งไม้
ที่กิ่งนี้ที่ แม่เตในบึงที่เปิดน้อย
ว่ายน้ำเล่นก็มีเพื่อนปลาวายน้ำ
ได้อย่างคล่องแคล่วปราดเปรียว

เวลาผ่านไป เปิดน้อยเริ่มสงสัยใน
ความสามารถของตนเองว่าทำไมเราวิ่งไม่
เร็วเหมือนม้า บินก็บินได้ไม่ดีเท่านก ว่ายน้ำ
ก็ว่ายไม่เก่งสู้ปลาไม่ได้ ด้วยความอยากรู้ "
เคล็ดลับ " ในความสามารถของสัตว์ต่างเผ่า
พันธุ์ เปิดน้อยจึงได้ไปถามแม่เปิด แม่เปิดจึง
ตอบว่า "ลูกเอ๋ย สัตว์ต่างๆ ก็มีความสามารถ
เฉพาะตัวที่โดดเด่นแตกต่างกัน ในบรรดาเผ่า
พันธุ์เปิดทั่วโลกก็ยังมียิ่งที่สัตว์อื่นสู้เราไม่ได้
เพราะเราเป็น "เปิดอย่างที่อย่อยที่สุดในโลก"

เหนือกว่าสัตว์ใดใด"

คงไม่มีใครที่อยากจะค้นพบศักยภาพ
ตนเองเมื่อตายไปแล้ว

ในวงการกีฬาที่มีวิวัฒนาการ ค้นหา
ผู้ฝึกสอนกีฬาที่เป็นต้นตำรับหรือเชี่ยวชาญ
เฉพาะชนิดกีฬานั้นๆ มาช่วยพัฒนา เช่น
สมาคมเทควันโดแห่งประเทศไทยที่โค้ช
เซ ยอง ชุก ต้นตำรับกีฬาประเภทนี้จาก
เกาหลีใต้ และประสบความสำเร็จอย่างต่อเนื่อง
สมาคมยกน้ำหนักก็ได้โค้ชจีนที่มีความ
รู้ มีประสบการณ์มาช่วยพัฒนาสู่ระดับโลก
สังเกตได้ว่าเป็นกีฬาที่ไทยไม่ได้เสียเปรียบ
เรื่องรูปร่างอะไร แม้แต่กรีฑาบางประเภท
ที่ต้องใช้โค้ช หรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน
มาฝึกฝน

ความคิดเห็นส่วนตัวของผมความ
สำเร็จของนักวิ่งมาราธอนปฏิเสธไม่ได้ว่า
ในอดีต พอนักวิ่งประเทศไหนชนะทำลาย
สถิติโลกมาราธอนก็จะมีคนพยายามค้นหา
เคล็ดลับความสำเร็จของเขามาฝึกซ้อม
เหมือนกับครั้งหนึ่งนักวิ่งระยะไกลของจีนที่
ได้ชื่อว่า "กองทัพบ่มา" ของโค้ช หม่าจุน
เหวิน (Ma Junren) ที่ประสบความสำเร็จ
อย่างสูงยังมีผู้คนแอบสืบทราบว่าเขาฝึก



ลับยาบำรุงกำลังด้วย "ซูปลีเอตเต่า" จึงมีพลังกำลังในการฝึกซ้อมและทำสถิติได้ดีในการแข่งขัน ซึ่งผมมองว่ามันเป็นแค่เทคนิคปลีกย่อยเป็นองค์ประกอบที่สำคัญรองลงมา เพราะวิทยาศาสตร์การกีฬาไม่ได้เป็น "ความลับ" อะไร การที่เราต้องการได้อะไรเพื่อให้ได้มาอย่างแท้จริงแค่ Wants (อยาก) ยังไม่พอ ต้อง Needs (ต้องการจริงๆ) จึงจะได้สิ่งที่ต้องการมา

ในชั่วโมงวิทยาศาสตร์ เด็กๆ ได้ทดลองการใช้แวนขยายรวมแสงจากดวงอาทิตย์ จุดโฟกัสที่กระทบกับวัตถุ จะต้องนิ่งมีสมาธิ เป้าหมายต้องชัดเจนไม่แกว่งไปมา ต้องมีระยะเวลาพอของการหล่อหลอมรวมแสงจึงจะจุดไฟติดขึ้นมาได้ ประเทศไทยมีเอกราชมาช้านาน มีภาษา ขนบธรรมเนียมวัฒนธรรม ประเพณีเป็นของตนเอง คนไทย

มีจิตวิญญาณในการเป็นนักสู้ที่พิสูจน์มาแล้วตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ขอยกตัวอย่างให้เห็นสักหนึ่งตัวอย่าง "นายขนมต้ม" ที่ใช้วิชามวยไทยต่อสู้กับพม่า สามารถชนะพม่าได้ถึง 10 คน ขอเพียงโอกาสให้ได้แสดงความสามารถ ผู้นำจะต้องช่วยส่งเสริมสนับสนุน ไม่ใช่เข้ามาเป็น "ผู้จัดการ" หรือผู้ควบคุม(กำเนิด)พวกเรา อย่างเช่นแนวความคิดยกเลิกการจัดวิ่งมาราธอนในกีฬาแห่งชาติ

ถึงเวลาแล้วหรือยัง ที่เราต้องมาช่วยกันคิดว่า อะไรคือแวนขยาย อะไรคือแนวรวบรวมแสง อะไรคือจุดกระทบโฟกัส ...อยากเรียกร้องสมาคมกรีฑาแห่งประเทศไทย โฟกัส

มาที่เฝ้าพันธุ์นกวิ่งมาราธอนบ้าง เราต้องการการสนับสนุนเราอย่างต่อเนื่องและจริงจัง และเราต้องการประสบความสำเร็จในชาตินี้ไม่ใช่ชาติหน้า



รองเท้ากีฬาดีๆ ที่คุณไม่ควรพลาด

รองเท้ากีฬากลายเป็น ไอเท็ม สำคัญที่ขาดไม่ได้สำหรับผู้ที่รักการออกกำลังกายไปแล้ว ซึ่งปัจจุบันต่างก็ให้ความสำคัญกับการเลือกรองเท้ากันอย่างพิถีพิถันมากกว่าแต่ก่อน เพราะเป็นอุปกรณ์ที่จะช่วยป้องกันการบาดเจ็บจากการวิ่งได้ SportsMall จึงขอแนะนำสุดยอดรองเท้ากีฬาที่เด่นทั้ง ฟังก์ชัน และดีไซน์ จากหลายแบรนด์ชั้นนำ อาทิ ADIDAS, NIKE, REEBOK, ASICS และ MIZUNO มาเป็นทางเลือก ให้เหมาะกับสปอร์ตสไตล์ในแบบของคุณ



ADIDAS รุ่น ADIZERO CRAZY LIGHT น้ำหนักเพียง 250 กรัม เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการความเร็ว และการกระโดดที่สูงขึ้น คุณสมบัติป้องกันข้อเท้าพลิก พร้อมความมั่นคงในทุกจังหวะก้าว



NIKE รุ่น AIR JORDAN ผลิตจากผ้าตาข่าย และหนังสังเคราะห์ พื้นรองเท้าด้านในสามารถเปลี่ยนได้ 2 แบบ จุดรับแรงกระแทกตรงสันสามารถรับแรงกระแทกได้ดี และมีน้ำหนักเบา

REEBOK รุ่น ZIGDYNAMIC

พื้นรองเท้าออกแบบให้เหมือนคลื่น ช่วยกระจายน้ำ และลดแรงกระแทกทั่วฝ่าเท้า ช่วยให้เกิดการยืดหยุ่น และมีสมดุลขณะวิ่ง



ASICS รุ่น KAYANO 17

ผลิตจากหนังสังเคราะห์ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการวิ่ง และช่วยลดแรงกระแทกขณะเท้าสัมผัสพื้นผิว

MIZUNO รุ่น WAVE PROPHEY

นวัตกรรมใหม่ ที่สามารถรองรับแรงกระแทก และลดอาการบาดเจ็บ ตั้งแต่บริเวณส้นเท้าไปจนถึงฝ่าเท้า ทำให้การวิ่งมีความนุ่มนวลมากขึ้น



การแข่งขัน นัดสำคัญ

โดย..สกาธร จันทรพงศ์ศรี

ไม่ใช่เรื่องแปลก.....ถ้าจะบอกว่า
ในใจของนักวิ่งทุกท่าน
จะต้องมี.....การแข่งขันวิ่ง.....รายการใด
รายการหนึ่ง
ที่มุ่งมั่น วาดฝัน ตั้งใจจะเข้าร่วมการแข่งขัน
รวมถึงการตั้งเป้าหมายที่จะ.....ทำเวลาให้
ดีที่สุด

แต่.....การแข่งขันในแต่ละสัปดาห์
ก็แสนจะเขี้ยววนใจเหลือเกิน
รายการนี้น่าไป รายการโน้นเพื่อนก็ชวน
รายการนั้นก็เกรงใจ
เอาเถอะ! ไปวิ่งเล่นๆ ก็คงไม่เป็นไร

พอเข้าไป.....ในบรรยากาศการแข่งขัน
น้อยคนนักที่จะวิ่งอย่างสบายในสิ่งเร้าที่มี
อยู่รอบตัว
แต่.....อย่าลืมนะ.....ร่างกายของเรา
ก็มีจุด.....ที่ดีที่สุด.....ได้ไม่กี่ครั้งในรอบปี

ยิ่งลงแข่งขันบ่อยๆ เราก็ยิ่งบอบช้ำสะสม
มากยิ่งขึ้น
เป็นการปิดกั้น.....การพัฒนาความสามารถ
ที่จะสูงเพิ่มขึ้น

นอกเสียจากว่า.....
เราต้องการเพียง.....เข้าร่วมการวิ่งเพื่อ
สุขภาพเท่านั้น

นักวิ่งที่เราเห็นว่า.....วิ่งดีที่สุด.....ในขณะนี้
ถ้า.....ร่างกายได้มีโอกาส.....พักฟื้นคืนความ
แข็งแรงกลับมาบ้าง
ไม่ลงแข่งบ่อยจนเกินไป เกือบทุกสัปดาห์
มีช่วงเวลาที่จะเสริม เติบ แต่ง สมรรถภาพ
ที่ยังขาดอยู่บ้าง
เราก็อาจจะได้เห็นความเก่งที่ยังมีแฝงอยู่ใน
ตัวเพิ่มออกมาอีกก็ได้

ดังนั้น.....สำหรับคนที่วางเป้าหมายนัด
สำคัญไว้
จึงควรที่จะ.....ใส่ใจและวางแผน.....สำหรับ
ช่วงเวลาดีๆ ไว้บ้าง
เก็บความรู้สึก ความกระหายในการแข่งขัน
ไว้สำหรับนัดสำคัญจริงๆ
มีเวลาที่จะพัฒนาขีดความสามารถของ
ร่างกายให้สูงขึ้น

อย่างน้อย ถ้าตั้งใจจริง ต้องวางแผนอย่าง
น้อย 4 เดือน



หลายคนอาจบอกว่า โอ้ย! ไม่ไหวนานไป
ก็ไม่ได้หมายความว่า.....จะไม่ให้ลงแข่งขัน
เสียเลย
ในระหว่างนั้น.....ก็อาจมีการลงสนามแข่ง
บ้าง
เพื่อให้.....เคยชินกับ.....บรรยากาศการ
แข่งขัน

และนำผลการแข่งขันมาวิเคราะห์ แก้ไข
ปรับปรุงเพิ่มเติม
ระยะเวลา 4 เดือนต้องถูกหักออก 10 วัน
ก่อนการแข่งขัน

เสียตาย
เขาควรวิ่ง.....ได้ดีกว่านี้
ถ้า.....มีการวางแผนฝึกซ้อมและแข่งขันให้
เหมาะสม

การฝึกซ้อมที่ดี.....ควรวางแผนไว้ 4
ระยะ

ระยะที่ 1 เป็นการซ้อมเพื่อเตรียมร่างกาย
นักวิ่งระยะไกลทุกระดับ
ไม่จำเพาะนักวิ่งหัดใหม่เท่านั้น
ต่างต้องวางพื้นฐานในระดับความสามารถ
ของตนเองเสมอ

เพียงแต่ว่า.....การวางระดับ
จะต้องคำนึงถึง.....ขีดความสามารถที่มีอยู่ใน
ปัจจุบันเป็นตัวตั้ง
การฝึกซ้อมในระยะนี้จะมุ่ง.....พัฒนาความ
อดทนเป็นหลัก
ไม่เน้นความเร็ว เช่นการวิ่งระยะทางไกล

เสริมความแข็งแรงจากการเล่นเวทอย่างเบา
ท่า Drills ต่างๆ การวิ่งขึ้นเขาบ้าง
การสร้างความยืดหยุ่นจากการเล่นกาย
บริหารและการยืดเหยียด
การจัดปรับสรีระ การเคลื่อนไหวหรือท่าทาง



เพราะเป็นช่วงเวลา.....
เราต้องเปิดโอกาสให้ร่างกายได้ขจัดของเสีย
และสร้างชดเชยกลับคืน เพิ่มเติมให้มากที่สุด
เพื่อก้าวไปสู่.....ขีดความสามารถสูงสุดที่ได้
จากการฝึกซ้อม

เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกาย
สำหรับ.....การแข่งขันที่สำคัญ
ก็อาจจะมีคนแย้งขึ้นมาว่า.....
ก็เห็นนักวิ่งที่เก่งๆ แข่งเกือบทุกอาทิตย์
และก็ชนะทุกครั้งด้วย ไม่เหนื่อยครับ เขาเก่ง
จริงๆ

ก็อย่างที่เรียนให้ทราบข้างบนแล้วว่า.....นำ





ระยะที่ 4 ระยะสุดท้ายก่อนการแข่งขัน
เปิดโอกาสให้ร่างกาย.....ได้รับสารอาหาร
อย่างเต็มที่
และ.....พักฟื้นจากการฝึกซ้อมที่ต่อเนื่อง
เพื่อจัด.....สิ่งที่ไม่ใช่ประโยชน์และคั่งค้างใน
ระบบทิ้งไป
แล้ว.....สร้างชดเชยในสิ่งที่เสียไปกลับคืน
มาให้เต็มที่
ระยะนี้ จะใช้เวลา 10 - 14 วันก่อนวัน
แข่งขัน

ในวันแข่งขัน ความเร็วของการวิ่ง
มีความสำคัญน้อยกว่า
การวิ่งที่สามารถใช้ความสม่ำเสมอในการวิ่ง
ได้ตลอดระยะทาง
และเข้าเส้นชัยได้อย่างมีความสุขโดยไม่เกิด
การบาดเจ็บ

การวางแผนดังกล่าว
เป็นเพียงข้อเสนอแนะสำหรับผู้สนใจ
ที่จะใช้ดุลยพินิจนำไปศึกษา
หรือปรับใช้ให้เหมาะสมกับความต้องการ
หรือเป้าหมายของตนเอง
เพื่อมุ่งสู่การแข่งขันนัดสำคัญที่ได้ตั้งใจไว้
อย่างมีความสุข

ขอบคุณครับ

การวิ่ง
ระยะนี้ควรใช้เวลา 4 - 6 สัปดาห์

ระยะที่ 2 การพัฒนาเฉพาะเจาะจง
เมื่อร่างกายมี.....ความอดทนและแข็งแรง
ในระดับที่ต้องการเป็นพื้นฐาน
ก็ต้องนำ.....เป้าหมายการวิ่งที่วางไว้เป็น
ตัวตั้ง
นำมาวิเคราะห์ถึง.....ความเป็นไปได้
ในขีดความสามารถที่มีอยู่

สร้างแผนการฝึกซ้อมที่.....พัฒนาเฉพาะ
เจาะจง
เพื่อ.....เพิ่มเติมจุดอ่อนและสร้างเสริมจุด
แข็ง
พัฒนา.....ความเร็ว.....ระยะ การสร้าง

จังหวะการวิ่ง
การฝึกให้ร่างกายใช้พลังงานในระบบต่างๆ
เทคนิคต่างๆ ที่จำเป็น ระยะนี้ควรใช้เวลา
6 สัปดาห์

ระยะที่ 3 การเตรียมความพร้อมก่อนการ
แข่งขัน
ระยะนี้นักวิ่ง จะมีการฝึกที่ควรเน้น
คุณภาพที่เข้มข้น ในปริมาณที่ลดลง
ใช้ความเร็ว.....ในระดับแข่งขันหรือ
มากกว่า.....บ่อยครั้งขึ้น
เพื่อฝึกสร้าง.....จังหวะการวิ่งแข่งขัน
แต่การฝึกซ้อมพื้นฐานที่สำคัญ
ก็ยังต้องปฏิบัติอยู่อย่างต่อเนื่อง ระยะนี้ควร
ใช้เวลา 4 สัปดาห์



เรียบเรียงโดย..
ธาริวรรณ

นายพลนักกีฬา

การวิ่งบนถนนได้ชื่อว่าเป็นสนามวิ่งที่เต็มไปด้วย ความเสมอภาค และภราดรภาพ เพราะในกิจกรรมนี้ มีแต่ความเท่าเทียมกัน ไม่มีการแบ่งแยกความยากดีมีจน ไม่มีการแบ่งชนชั้น หรือยศถาบรรดาศักดิ์ ในสนามวิ่ง ที่คลาลล่าด้วยผู้คน นับพัน นับหมื่น ในแต่ละรายการ จึงคละเคล้าปะปนไปด้วยผู้คน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกฐานะ ที่ออกจากจุดสตาร์ทพร้อมกัน วิ่งไปในทิศทางเดียวกัน รับน้ำดื่มจากจุดเดียวกัน เหนื่อยหอบมาด้วยกัน และกลับเข้าสู่เส้นชัย จุดเดียวกัน แล้วเข้าแถวรับเหรียญรางวัล รับบริการอาหารด้วยการเข้าแถวตามลำดับก่อนหลังเหมือน ๆ กัน

พลเอกธงชัย ดระสินธุ์ นับเป็นนายทหารยศสูงสุดของกองทัพ เพียงหนึ่งเดียวที่ยังโลดแล่นวิ่งเคียงบ่าเคียงไหล่กับพวกเราอยู่ในสนามวิ่งถนน รวมไปถึงการแข่งขันกรีฑาผู้สูงอายุชิงแชมป์ประเทศไทย และในระดับนานาชาติ ด้วยวัย 63 ปี “ผู้การธงชัย” ยังแข็งแรง หุ่นดี มีสมรรถภาพทางกายที่ดี และที่สำคัญยิ่ง คือ มีจิตใจที่ดีงาม ใฝ่การสร้างบุญกุศลและมีจิตสาธารณะสูง

เขาเกิดในปี พ.ศ. 2492 ที่จังหวัดนครราชสีมา จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา





ที่โรงเรียนราชสีมาวิทยาลัย แล้วไปเป็นนักเรียนเตรียมทหาร รุ่น 10 ในปี พ.ศ. 2510 รุ่นเดียวกับผู้มีชื่อเสียงในทางการเมืองหลายคน รวมทั้งผู้เป็นผู้อำนวยการเหล่าทัพต่าง ๆ หลายคน

เนื่องจากเป็นผู้ชอบเล่นกีฬาเป็นชีวิตจิตใจ มาตั้งแต่วัยเด็ก สามารถเล่นกีฬาได้หลายชนิด ทั้งตะกร้อ บาสเกตบอล ฟุตบอล และเทนนิส เมื่อมาเข้าโรงเรียนเตรียมทหารก็เลือกเล่นกีฬายอดนิยม คือ รักบี้ฟุตบอล จากผู้ที่ไม่เคยจับลูกรักบี้มาก่อน แต่ด้วยการพยายามปลุกปั้น ฝึกสอน

ของโค้ช ก็สามารถแทรกตัวเข้าเป็นนักรักบี้ตัวจริงได้ในตำแหน่งกองหน้าแถว 2 ถึงแม้ตัวจะไม่ใหญ่โตเท่าผู้เล่นกองหน้าอื่น ๆ แต่ก็มีความสามารถพิเศษ คือความอึดและความเร็ว จึงเป็นนักกีฬารักบี้ฟุตบอลมาตลอดทั้งที่โรงเรียนเตรียมทหารและที่โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า เมื่อเรียนอยู่ ปีที่ 5 นักรักบี้ในทีม เลือกให้เป็นหัวหน้าทีม นอกจากเล่นรักบี้ให้กับทีมโรงเรียนแล้ว ก็ยังเป็นนักกีฬารักบี้ของสโมสรกองทัพบกด้วย

การวิ่งบนถนนมาเริ่มเมื่อครั้งดำรง

ตำแหน่งผู้บังคับกองพันฝึกหัดพิเศษ ที่ 2 ค่ายฝึกการรบพิเศษน้ำพุ จังหวัดสกลนคร ในปี 2528 มีการฝึก Cobra Gold เป็นการฝึกพร้อมของกองทัพบกไทย กับกองทัพบกสหรัฐอเมริกา ครั้งนั้น หน่วย Green Beret 1 ชุด จำนวน 12 คน ได้ไปฝึกแลกเปลี่ยนที่ค่ายน้ำพุ หัวหน้าทีมสหรัฐเป็นเจ้าสิบเอกอายุอานามไล่เลี่ยกัน แต่ตัวเล็กกว่า ในการทดสอบการวิ่ง 2 ไมล์ หรือ 3.2 กิโลเมตร ตัวเราคิดว่าแข็งแรง น่าจะวิ่งได้ดีกว่าเขาแน่ ๆ แต่พอทดสอบจริง ๆ แล้วทำเวลาสู้เขาไม่ได้ ก็กลับมาศึกษาแนวทางการวิ่งพัฒนา



ให้ดียิ่งขึ้น มีการตั้งทีมวิ่งค่ายฝึกน้ำพุชั้น
งานแรกพาไปวิ่งที่เขาค้อ เพชรบูรณ์ ระยะ
ทาง 21.1 กิโลเมตร ออกเดินทางจากน้ำพุ
18.00 น. เดินทางทั้งคืน ไปถึงสามแยกสะ
เดาะพงษ์ เขาค้อ เวลา 05.00 น. งานแรก
เจอของหนัก วิ่งขึ้นเขา ลงเขา ใช้เวลาไป 2
ชั่วโมงครึ่งแต่ก็ภูมิใจที่ทุกคนในทีมวิ่งครบ
ระยะทาง

จากค่ายฝึกน้ำพุ ย้ายไปรับ
ราชการตามแนวทางของกองทัพโดยนำ
เอาการวิ่งเป็นกิจกรรมที่ใช้ฝึกกำลังพล ทั้ง
ด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

ปี 2534-2537 ไปเป็นผู้บังคับ
บัญชากรมทหารพรานที่ 22 อำเภอคลองหลวง
จังหวัดมุกดาหาร ตั้งทีมวิ่ง “พรานไพร-
ภูพาน” ตะเวนวิ่งในสนามวิ่ง ร่วมกับเพื่อน
นักวิ่งทั่ว ๆ ไปอยู่ 3 ปี

ปี พ.ศ.2538-2540 ไปดำรง
ตำแหน่งผู้บังคับบัญชา กรมทหารพรานที่
26 อำเภอละหานทราย จังหวัดบุรีรัมย์ ก็
ตั้งทีมวิ่ง “พราน 26” ขึ้น คราวนี้ มีทั้งฝีมือ
ฝีเท้า และประสบการณ์ จึงพาทีมไปวิ่งพญา
मारathon เป็นการวิ่งเต็มมาราธอน 42.195
กิโลเมตร เป็นครั้งแรกในชีวิต ผ่านเข้าเส้น
ชัยทั้งหมด 21 คน รวมทั้งท่านผู้การฯ ใน
ฐานะหัวหน้าทีม และผู้ฝึกสอนด้วย จากนั้น





ก็ลงวิ่งมาราธอนอีกหลายครั้ง

เมื่อย้ายมารับราชการที่ จังหวัด นครราชสีมา ก็สมัครเข้าเป็นสมาชิกทีมวิ่งเพื่อสุขภาพนครราชสีมา และตระเวนวิ่งแข่งขันตามสนามต่าง ๆ จนกระทั่งในปี 2543 เมื่อสวนน้ำบึงดาหลวงเฉลิมพระเกียรติ ร.9 สร้างเสร็จ นักวิ่งที่ฝึกซ้อมอยู่ที่สวนน้ำ ขอร้องให้ตั้งทีมวิ่ง และให้ดำรงตำแหน่ง ประธานชมรมวิ่งสวนน้ำบึงดาหลวง ตั้งแต่นั้น จนถึงปัจจุบัน

ในปี พ.ศ.2545 เมื่อมีการก่อตั้งสมาพันธ์ชมรมเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพไทย ได้รับเชิญให้เป็นกรรมการชุดแรก ที่มี ศาสตราจารย์นายแพทย์อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม เป็นประธาน โดยทำหน้าที่ประธานเครือข่ายชมรมวิ่งภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ดูแลรับผิดชอบ กว้างขวางถึง 19 จังหวัด จนกระทั่งในปี พ.ศ.2548 จึงมีการแยกเป็นเครือข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตอนบน และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตอนล่าง เพื่อให้การประสานงานชมรมวิ่งในภาคใกล้ชิด และทั่วถึงมากยิ่งขึ้น

ตลอดระยะเวลา 10 ปี ของการทำงานส่งเสริมการวิ่งเพื่อสุขภาพ ร่วมกับสมาพันธ์ชมรมเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพไทย ได้จัดให้มีการประชุมทั้งในระดับประเทศ และระดับภูมิภาคหลายครั้ง รวมทั้งได้รับเชิญให้ไปบรรยาย เรื่อง แนวทางการพัฒนาการออกกำลังกาย ในเวทีต่าง ๆ อยู่เสมอ ส่งผลให้เกิดชมรมเดิน วิ่ง และชมรมออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพในพื้นที่รับผิดชอบเพิ่มขึ้น

ในปี 2540 ด้วยวัย 48 ปี ได้เข้าร่วมทีมกรีฑาผู้สูงอายุทีมชาติไทย ไปแข่งขันกรีฑาผู้สูงอายุ ชิงแชมป์เอเชีย ที่สนามโอลิมปิก กรุงโซล ประเทศเกาหลีใต้ โดยร่วมทีมวิ่งผลัด 4x400 เมตร ได้เหรียญทองแดง เป็นเกียรติประวัติ และความภาคภูมิใจติดตัวอยู่จนทุกวันนี้ ต่อมาเมื่อมีปัญหาการบาดเจ็บที่หัวเข่า ก็หันไปลงแข่งขันประเภทเดินทน โดยลงแข่งขันที่ศรีลังกา และที่เมืองเกียวโต ประเทศญี่ปุ่น

ตลอดระยะเวลา 15 ปี ที่ เป็นนักกรีฑาผู้สูงอายุ ได้ทำหน้าที่หัวหน้าทีมกรีฑาผู้สูงอายุ จังหวัดนครราชสีมา คุมทีมเข้าร่วมแข่งขันกรีฑาผู้สูงอายุชิงชนะเลิศ



แห่งประเทศไทย ตั้งแต่ครั้งที่ 2 จนถึงครั้งที่ 17 ปีล่าสุด พ.ศ.2555 ที่สนามจิระนคร อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 9-11 มีนาคม 2555

ผู้ทรงคุณวุฒิ เป็นนายทหาร ที่มีความมุ่งมั่น จริงจัง พยายามศึกษาหาความรู้ ทั้งทางทฤษฎี และการฝึกปฏิบัติให้รู้จริง ทำได้จริง โดยเฉพาะการวิ่ง ได้เรียนรู้จากการเดินทางไปในสนามวิ่ง ทำให้เกิดงานเขียน ชุด “ไปวิ่ง ไปกิน ไปเที่ยว” โดยนามปากกา “หมูลิงห์” ตีพิมพ์ในวารสาร **Thai jogging** : วิ่งเพื่อสุขภาพ ของสมาพันธ์ชมรมเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพไทย ตั้งแต่ฉบับแรก จนถึง ฉบับที่ 79 ใน ปัจจุบัน นอกจากนั้น ยังมีงานแปล เทคนิคการวิ่ง ในนามปากกา “เจ้าเก่าบุงดาหลัว” เผยแพร่ในวารสาร **SPORT VISON** ต่อเนื่องจนกระทั่งวารสารดังกล่าวปิดตัวลง

นอกเหนือจากงานประจำในฐานะพลเอกแห่งกองทัพบก และงานอันเป็นที่รัก คือ การส่งเสริมสุขภาพพลานามัย ทั้งของตนเอง คนในครอบครัว ผู้ใต้บังคับ





บัญชา และประชาชนทั่วไปแล้ว ผู้การ
ธงชัย ยังเป็นผู้มีความศรัทธา ในพระพุท
ศาสนาอย่างลึกซึ้ง โดยเป็นผู้นำ จัดสร้าง
“พระพุทธรณวรินทร์ รัชมงคล” เป็นพระปาง
พุทธรลีลา ความสูง 15 เมตร ขึ้นที่วัดสุทธิศรี
สุมังคลาราม(วัดบ้านหนองไผ่ล้อม) เป็นศรี
สง่าอยู่ติดกับสวนน้ำบึงตาหลั่ว ให้ประชาชน
ได้กราบไหว้บูชา เป็นหลักที่พึ่งทางใจ และ
เป็นสถานที่จัดงานเดิน วิ่งสมภา วิสาขะ
บูชา เนื่องในวัน วิสาขบูชา มาโดย
ตลอด

ในด้านความมีจิตสาธารณะ ผู้การ
ธงชัย เปิดบ้านเป็นศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพ
ทางกาย ให้บริการประชาชนมาใช้เครื่องมือ
ออกกำลังกาย มาตั้งแต่ปี 2546 เพิ่งยกเลิก
ในปี 2552 เพราะในปัจจุบันชุมชนต่าง ๆ
มีอุปกรณ์ออกกำลังกายกันอย่างแพร่หลาย
ส่วนภายในสวนน้ำบึงตาหลั่ว ก็ยังคงมี
กิจกรรมการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ทั้งการ
ปลูกต้นไม้ การปลูกหญ้า การทำสวนหย่อม
การบำรุงรักษาดิน จัดหาม้านั่งสนาม เพื่อ
บริการประชาชน ที่เข้ามาใช้บริการในสวน
ทั้งนี้โดยมีชมรมวิ่งสวนน้ำบึงตาหลั่ว ภายใต
การนำของประธานชมรม คือ พลเอกธงชัย
ตระสินธุ์ เป็นแกนนำ

ผู้การธงชัย ยึดถือคำกล่าวที่ว่า
“กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ” เห็นได้จาก
นักกีฬาส่วนใหญ่เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ มี
วินัย เอาชนะตนเองได้ ไม่เช่นนั้น ก็บังคับ

ตัวเองให้ออกกำลังกายไม่ได้ เมื่อครั้งเป็นผู้
บังคับบัญชาทหารพราน ผู้ใต้บังคับบัญชา
ร่วมพันคน ทุกคนถืออาวุธร้ายแรงทั้งนั้น
ก็ได้เอากีฬาและการออกกำลังกายเป็น
เครื่องมือในการปกครอง บังคับบัญชา เข้า
คลุกคลีร่วมออกกำลังกาย ทำตัวเสมือนเป็น
เพื่อน เป็นญาติ ให้ความยุติธรรม ทำให้ผูก
ใจ ผู้ใต้บังคับบัญชา สามารถสั่งให้ออกไป
ทำงานเสี่ยงชีวิตเพื่อชาติได้ และโดยปกติ
เป็นคนอยู่ง่าย กินง่าย ไม่เก็บเอาเรื่องเล็ก ๆ
มาเป็นอารมณ์ โดยมีคติประจำตัวว่า เป็นผู้
บังคับบัญชา ต้องแกล้งโง่บ้าง

ผู้การธงชัย คือบุคคลตัวอย่างที่
ประสบความสำเร็จในชีวิต ทั้งการศึกษาเล่า
เรียน หน้าที่การงาน และการทำงานเพื่อ
สังคม ซึ่งปัจจัยแห่งความสำเร็จเหล่านั้น
มาจากรากฐานทางครอบครัวที่ดี โดยมีศรี
ภรรยา คือ

คุณสมปรารถนา เป็นคู่ชีวิตที่รู้ใจ เข้าใจ
และเป็นที่กำลังใจสำคัญที่เคียงคู่อยู่กับความ
สำเร็จทั้งมวลของผู้การธงชัย มาตลอด ทั้ง
คู่มีบุตร ธิดา 3 คน ซึ่งได้รับการเลี้ยงดูที่ดี
และอบอุ่น นำไปสู่การมีชีวิตและอนาคตที่
สดใส โดยบุตรชายคนโตจบปริญญาโทด้าน
บริหารธุรกิจ คนที่สองเป็นบุตรสาว เรียน
ทางด้านวิศวกรรมสิ่งแวดล้อม และบุตรชาย
คนสุดท้อง เรียนด้านวิศวกรรมคอมพิวเตอร์
ทั้ง 3 คน มีหน้าที่การงานที่มั่นคง

ชีวิตในวัย 63 ปี ของ พลเอกธงชัย
ตระสินธุ์ ยังคงเต็มเปี่ยมไปด้วยการทุ่มเท
เวลา สติปัญญา และแรงกาย แรงใจ ให้กับ
สังคมอย่างไม่มีวันหยุดหย่อน ทั้งด้านการวิ่ง
การออกกำลังกาย การทะนุบำรุงพระพุทธ
ศาสนา และการทำงานเพื่อสังคมทุก ๆ ด้าน
ชีวิตของท่านจึงเป็นทั้งแบบอย่างและบท
เรียนที่ดี ที่มีคุณค่าสูงส่งควรแก่การยกย่อง
และประกาศเกียรติคุณให้ปรากฏสืบไป .../

สนใจติดต่อ

บริษัท
เบสท์ โทรฟี่ จำกัด
BEST TROPHYS CO., LTD.



ผลิตและจำหน่าย
ด้วยรางวัลโทรฟี
ด้วยรางวัลพิฆาต
โล่รางวัล เข็มไทร
เข็มกลัด เหรียญกษา
และของชำร่วยๆ



ພິໄຮຣິນຕຣ໌ ວິບາລູນຸກຣິກຸລ

08-1810-6093

25/14 ถนนริมคลองแสนแสบ (เพชรพระราม)
แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กทม. 10320
e-mail : pacharin_besttrophly@yahoo.com

**ปีพุทธชยันตี คือปีที่
พระพุทธเจ้าตรัสรู้ครบ ๒,๖๐๐ ปี
ในปี พ.ศ. ๒๕๕๕**

งานดิน-วัง

สมาริวิสาขะ พุทธบูชา

ท๊อทีล ๕ ลดละอบายมุข

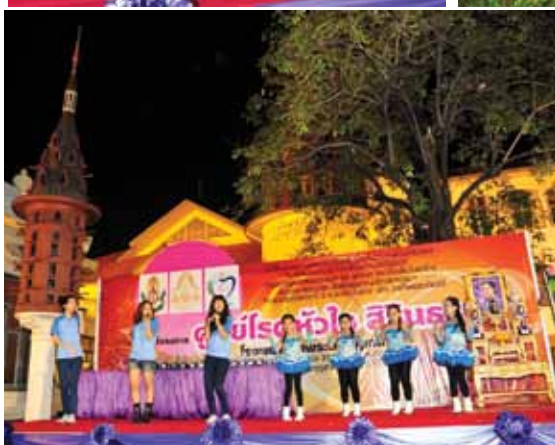
วันอาทิตย์ที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๕๕
เวลา ๐๖.๐๐ น ณ ห้องสนามหลวง



วิ่งทั่วไทย



ชวน 'ขวัญ' กับประเทศ



งานเดิน-วิ่งเทิดพระเกียรติ ชิงถ้วยพระราชทาน สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ศูนย์โรคหัวใจ สิรินคร
ณ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า วันที่ 1 เมษายน ที่ผ่านมา ปฏิภาณ เพชรศรีชา ชมรมบางขุนเทียน รับถ้วยพระราช ขยาย
ข้อพิพัย กันอ่วม ชมรมดอกบัวคู่ รับถ้วยพระราชทาน หญิง



สารคดีเพื่อนักวิ่ง ผู้หญิง กับการวิ่ง

โดย.. สมกพ แจ่มจันทร์

ความนำ

การวิ่งเป็นกีฬาและการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมเป็นอันดับต้นๆ จากคนทุกเพศทุกวัย ปัจจุบัน ประเทศต่างๆ ทั่วโลก มีจำนวนผู้ที่เข้าร่วมการแข่งขันวิ่งและออกกำลังกายด้วยการวิ่งมากขึ้น โดยเฉพาะผู้หญิง ซึ่งมีแนวโน้มมากขึ้นเรื่อยๆ ในระยะเวลา 30 ปีที่ผ่านมา การเพิ่มขึ้นของนักวิ่งหญิงทำให้บางรายการมีนักวิ่งหญิงลงแข่งขันมากกว่านักวิ่งชายเสียอีก นอกจากนี้ ยังมีรายการวิ่งที่จัดขึ้นสำหรับผู้หญิงโดยเฉพาะอีกจำนวนไม่น้อย และน่าจะจะมีเพิ่มมากขึ้นอีกเนื่องจากกฎใหม่ของสหพันธ์กีฬานานาชาติที่ระบุว่า จะนับสถิติโลกของนักวิ่งหญิงที่วิ่งในรายการที่มีแต่ผู้หญิงเข้าแข่งขันหรือในรายการที่ไม่แข่งขันพร้อมกันกับนักวิ่งชายเท่านั้น

วารสารวิ่งเพื่อสุขภาพฉบับนี้จะนำเสนอประเด็นต่างๆ เกี่ยวกับการวิ่งสำหรับผู้หญิงโดยเฉพาะตั้งแต่เหตุผลที่ผู้หญิงควรวิ่งไปจนถึงแนวทางในการเริ่มต้นวิ่งสำหรับนักวิ่งหญิงมือใหม่ ให้ท่านผู้อ่านได้อ่านกันครับ

เหตุผลที่ผู้หญิงควรวิ่ง

การวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่ง่าย แต่มีคุณประโยชน์มากมายลองมาดูกันว่าการวิ่งมีประโยชน์อะไรบ้างสำหรับผู้หญิง

1. เพิ่มความแข็งแรงของหัวใจ: การวิ่งมีประโยชน์มากต่อสุขภาพของหัวใจ โดยช่วยสร้างกล้ามเนื้อหัวใจให้แข็งแรง ลดปริมาณไขมันในเลือด ลดความดันเลือด รวมถึงลดความเสี่ยงของการเป็นโรคเบาหวาน นอกจากนี้ การวิ่งระยะไกลจะช่วยเพิ่มปริมาณเลือด 10 — 15 เปอร์เซ็นต์อีกด้วย

2. เพิ่มความแข็งแรงของกระดูก: การวิ่งถือเป็นการออกกำลังกายประเภทแบกรับน้ำหนัก (weight-bearing exercise) รูปแบบหนึ่ง มีการศึกษาพบว่าการวิ่งเป็นประจำช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกขาของผู้หญิง

3. บำรุงสมองและระบบประสาท: การวิ่ง

ช่วยการไหลเวียนเลือดและเพิ่มระดับออกซิเจนในสมอง ซึ่งส่งผลในการส่งเสริมความจำ กระบวนการคิด และการตัดสินใจ นอกจากนี้ การวิ่งช่วยกระตุ้นการหลั่งของสารเอ็นโดรฟินในสมอง ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่ช่วยให้อารมณ์ดีและมีความสุข

4. สร้างสมดุลของฮอร์โมน: ผู้หญิงที่วิ่งเป็นประจำมีแนวโน้มที่จะได้รับผลกระทบจากการมีประจำเดือนน้อยกว่าผู้หญิงที่ไม่ได้ออกกำลังกาย นอกจากนี้ การออกกำลังกายเป็นประจำยังช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และอาการซึมเศร้า ที่อาจเกิดขึ้นกับผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน

5. กระชับสัดส่วน: การวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่เผาผลาญพลังงานได้ดีที่สุด เมื่อเทียบกับการออกกำลังกายประเภทอื่น หากผู้หญิงต้องการลดน้ำหนัก การวิ่งเป็นตัวเลือกที่ดีที่สุด เมื่อคำนึงถึงประสิทธิภาพและค่าใช้จ่าย

6. คงความอ่อนเยาว์: การวิ่งเป็นประจำช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีการศึกษาพบว่านักวิ่งมีโอกาสสุขภาพภาพก่อนวัยน้อย ยังคงกระฉับกระเฉงแม้จะมีอายุเพิ่มมากขึ้น รวมถึงมีความเสี่ยงในการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรลดน้อยลง

7. ส่งเสริมสุขภาพกระดูกมารดา: ผู้หญิงที่ออกกำลังกายในขณะตั้งครรภ์จะมีความกระฉับกระเฉงและนอนหลับสบาย นอกจากนี้ยังมีรายงานว่า ผู้หญิงที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีแนวโน้มที่จะคลอดบุตรที่มีน้ำหนักตัวสูงกว่าผู้หญิงที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

8. ลดความเสี่ยงของโรคเมอเร็ง: ผู้หญิงที่ออกกำลังกายที่ก่อให้เกิดการเผาผลาญพลังงานในระดับสูง (vigorous activity) เช่น การวิ่ง เป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 4 ชั่วโมง มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเมอเร็งเต้านมน้อยกว่าผู้หญิงทั่วไปถึง 37 เท่า

เตรียมพร้อมก่อนลงสนาม

1. เลือกอุปกรณ์ที่เหมาะสม

อุปกรณ์การวิ่งของนักวิ่งหญิงมีความแตกต่างจากนักวิ่งชายเล็กน้อย เนื่องจากสรีระทางร่างกายที่ต่างกัน อุปกรณ์การวิ่งที่นักวิ่งหญิงควรพิจารณามีดังนี้

ก. รองเท้า: หลักในการเลือกซื้อรองเท้า คือ อย่าใส่ใจกับเทคโนโลยีมากนัก แต่ให้ความสำคัญกับความพอดีและความสบาย เมื่อสวมใส่ ควรซื้อรองเท้าในตอนบ่าย เพราะเท้าของคุณขยายตัวเต็มที่แล้ว และสวมถุงเท้าที่คุณคิดว่าจะใส่ขณะวิ่งในการลองรองเท้า

ข. ถุงเท้า: ถุงเท้าสำหรับวิ่งก็มีความสำคัญเช่นกัน คุณควรเลือกถุงเท้าที่เบาและสวมใส่สบาย เมื่อสวมและใส่พร้อมกับรองเท้าแล้วต้องมีความพอดีและสามารถป้องกันการเสียดสีที่อาจทำให้เกิดแผลที่เท้าได้

ค. กางเกง: ควรเลือกกางเกงที่ขนาดพอดีกับร่างกาย อาจจะเป็นขาสั้นหรือขา

ยาวก็ได้ตามความพึงพอใจ สิ่งที่คุณควรพิจารณาคือเนื้อผ้า โดยเลือกผ้าที่มีน้ำหนักเบา สวมใส่สบาย และไม่เก็บกักเหงื่อ

ง. เสื้อวิ่ง: ที่จริงแล้วคุณใส่เสื้ออะไรก็ได้ในการวิ่ง แต่หากคุณต้องการความสบายในการวิ่ง คุณควรเลือกเสื้อวิ่งที่คุณภาพดี เสื้อวิ่งประเภทนี้จะมีน้ำหนักเบา ดูดซับเหงื่อ และระบายความร้อนได้ดี นอกจากนี้ ยังมีเสื้อที่ป้องกันแบคทีเรียและรังสียูวีอีกด้วย

จ. ยกกทรง: นักวิ่งหญิงควรสวมยกทรงสำหรับการเล่นกีฬาโดยเฉพาะ เพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บที่เกิดจากการวิ่ง ควรเลือกยกทรงที่มีขนาดเหมาะสมและสวมใส่สบาย ยกทรงออกกำลังกายที่ดีควรมีน้ำหนักเบา และไม่ควรมีส่วนประกอบที่เป็นตะขอหรือโลหะ

ฉ. แจ็คเก็ต: คุณอาจเลือกสวมแจ็คเก็ตเพื่อป้องกันร่างกายจากสภาพอากาศภายนอก เช่น แสงแดด ฝนตก หรืออากาศหนาวเย็น นอกจากนี้ ยังมีแจ็คเก็ตที่สะท้อนแสงได้ ซึ่งจะช่วยให้คุณมีความปลอดภัย หากวิ่งในเวลาที่ไม่มีแสงอาทิตย์

ซ. อุปกรณ์อื่นๆ: นอกจากอุปกรณ์พื้นฐานแล้ว คุณอาจเพิ่มเติมอุปกรณ์อื่นๆ ที่มีประโยชน์สำหรับการวิ่งด้วยก็ได้ เช่น เป้ใส่ของที่มีน้ำหนักเบา ขวดน้ำ แวนกันแดด หรือหมวก เป็นต้น รวมถึงอุปกรณ์เสริมอื่นๆ เช่น นาฬิกาจับเวลา เครื่องวัดก้าว เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจ เป็นต้น

2. ทดสอบความพร้อมของร่างกาย

ก่อนเริ่มต้นวิ่ง นักวิ่งหญิงมือใหม่ควรทดสอบสมรรถภาพของร่างกายเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนออกสู่สนาม วิธีการทดสอบสมรรถภาพของร่างกายง่ายๆ มีดังนี้

ก. การทดสอบการหายใจ: The Step-Up Test วิธีการคือ ก้าวขึ้นลงขั้นบันได (หรืออุปกรณ์อื่นๆ ที่มีความสูงประมาณ 30 เซนติเมตร) โดยก้าวขาขึ้นทีละข้าง (นับ “ขึ้น-ขึ้น”) จากนั้นก็ก้าวขาลงทีละข้าง (นับ “ลง-ลง”) เป็นเวลา 3 นาที ควรก้าวให้ได้ 24 ครั้งต่อหนึ่งนาที ด้วยความเร็วสม่ำเสมอ จากนั้นวัดชีพจรในเวลา 1 นาที และเทียบจำนวนครั้งที่ได้กับตารางด้านล่าง



สมรรถภาพ	อายุ			
	18 — 25 ปี	26 — 35 ปี	36 — 45 ปี	46 — 55 ปี
ดีเยี่ยม	ต่ำกว่า 85	ต่ำกว่า 85	ต่ำกว่า 89	ต่ำกว่า 95
ดี	85 — 93	85 — 92	89 — 96	95 — 101
สูงกว่าค่าเฉลี่ย	96 — 102	95 — 101	100 — 104	104 — 110
ค่าเฉลี่ย	104 — 110	104 — 110	107 — 112	113 — 118
ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย	113 — 120	113 — 119	115 — 120	120 — 124
แย่	122 — 131	122 — 129	124 — 132	126 — 132
แย่มาก	135 — 169	134 — 171	137 — 169	137 — 171

ข. การทดสอบความเร็ว: วิธีการคือ วิ่งด้วยความเร็วสม่ำเสมอในระยะทาง 1 ไมล์
(1 ไมล์ = 1.6 กิโลเมตร)

เวลา	สมรรถภาพ
ใช้เวลาไม่เกิน 6 นาที	ดีเยี่ยม
ใช้เวลาไม่เกิน 8 นาที	ดีมาก
ใช้เวลาไม่เกิน 10 นาที	ดี
ใช้เวลา 10 — 12 นาที	พอใช้
ใช้เวลามากกว่า 12 นาที	ควรปรับปรุง

ค. การทดสอบความแข็งแรงของร่างกายแกนกลาง: The Plank Test วิธีการคือ ให้ใช้มือและเท้าดันพื้นไว้ โดยใบหน้าก้มมองพื้น ลำตัวตั้งแต่หัวจรดเท้ามีลักษณะเป็นเส้นตรง เท้าทั้งสองข้างชิดกัน และค้างไว้ให้นานที่สุด หากทำได้ 40 — 60 วินาที แสดงว่าคุณมีความแข็งแรงของร่างกายแกนกลาง

ง. การทดสอบความยืดหยุ่น: The Sit and Reach Test วิธีการคือ นั่งลงกับพื้นเหยียดเท้าทั้งสองข้างไปข้างหน้าเป็นเส้นตรง เท้าทั้งสองข้างตั้งฉากกับพื้น หายใจออกและยื่นมือให้เลี้ยวเท้าให้มากที่สุด และค้างไว้ 2 วินาที

ระยะ	สมรรถภาพ
เลี้ยวเท้ามากกว่า 21 เซนติเมตร	ดีเยี่ยม
เลี้ยวเท้าระหว่าง 11 — 20 เซนติเมตร	ดี
เลี้ยวเท้าระหว่าง 0 — 10 เซนติเมตร	ปานกลาง
ไม่ถึงนิ้วเท้าน้อยกว่า 10 เซนติเมตร	ต่ำกว่ามาตรฐาน
ไม่ถึงนิ้วเท้ามากกว่า 10 เซนติเมตร	แย่

3. ข้อควรระวังเพื่อความปลอดภัย

นักวิ่งหญิงมีข้อควรระวังในการวิ่ง ดังนี้

ก. เพื่อความปลอดภัยในการวิ่ง นักวิ่งหญิงไม่ควรวิ่งเพียงลำพังในสถานที่เปลี่ยว แต่ควรวิ่งในสถานที่ที่มีผู้คนพลุกพล่าน และหากเป็นไปได้ควรวิ่งพร้อมกับเพื่อน

ข. ไม่ควรสวมหูฟังในขณะที่วิ่งตามท้องถนน เพราะอาจเกิดอันตรายได้ หรือหากต้องการฟังก็ไม่ควรเปิดเสียงดัง หรือควรเปิดใส่หูฟังเพียงข้างเดียว รวมถึงไม่ควรโทรศัพท์ขณะวิ่ง

ค. ควรบอกคนที่บ้านก่อนออกไปวิ่ง ว่าคุณจะไปวิ่งที่ไหนและใช้เวลาเท่าไร หากคุณไม่ได้นำโทรศัพท์มือถือไปด้วย ก็ควรติดเหรียญไว้โทรศัพท์ในกรณีฉุกเฉิน

ง. ไม่ควรวิ่งเส้นทางเดียวกันเป็นประจำ แต่ควรปรับเปลี่ยนเส้นทางวิ่งบ้าง เพราะคุณอาจเกิดอันตรายได้หากมีผู้ไม่หวังดีล่อลวงรู้ถึงเส้นทางวิ่งของคุณ

ก้าวสู่การเป็นนักวิ่งหญิง

1. การวอร์มอัพ

การวอร์มอัพเป็นสิ่งสำคัญทั้งก่อนออกวิ่งและหลังจากวิ่งเสร็จ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ เนื่องจากการวอร์มอัพช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อและการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกายให้มีความพร้อมก่อนที่จะลงสนาม และเป็นการคลายกล้ามเนื้อหลังจากเสร็จสิ้นการวิ่ง การวอร์มอัพแบ่งเป็น 2 รูปแบบด้วยกันคือการวอร์มอัพแบบเคลื่อนไหว (dynamic warm-up) มีจุดมุ่งหมายคือการทำให้ร่างกายอบอุ่นและตื่นตัว และการวอร์มอัพแบบยืดเหยียด (stretch warm-up) มีจุดมุ่งหมายคือการทำให้กล้ามเนื้อที่ต้องใช้งานมีความยืดหยุ่น นักวิ่งควรใช้เวลาในการวอร์มอัพอย่างน้อย 10 นาทีก่อนออกวิ่ง





2. โปรแกรมการวิ่งสำหรับนักวิ่งหญิงมือใหม่

โปรแกรมการวิ่งมีหลากหลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของนักวิ่ง ในที่นี้จะขอแนะนำโปรแกรมวิ่งสำหรับนักวิ่งหญิงมือใหม่ ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้นักวิ่งหญิงมือใหม่วิ่งได้ต่อเนื่องเป็นเวลา 20 นาที และเป็นแนวทางเบื้องต้นในการฝึกฝนและพัฒนาไปสู่โปรแกรมวิ่งในระดับที่สูงขึ้นต่อไป

นักวิ่งหญิงมือใหม่ควรเริ่มต้นอย่างค่อยเป็นค่อยไปตามโปรแกรมที่วางไว้ ไม่ควรหักโหม ในช่วงเริ่มต้น นักวิ่งหญิงควรใช้จังหวะในการเดินและการวิ่งที่สม่ำเสมอและคงที่ และควรคำนึงเรื่องเวลาที่ใช้ในการเดินและวิ่ง มากกว่าระยะทางหรือความเร็ว

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
1 เดินเร็ว30 นาที	พักผ่อน	คרוสเทรนนิง	เดินเร็ว30 นาที	พักผ่อน	วิ่ง 1 นาทีเดิน 2 นาทีX 6 เซ็ต	พักผ่อน
2 เดินเร็ว30 นาที	พักผ่อน	คרוสเทรนนิง	เดินเร็ว30 นาที	พักผ่อน	วิ่ง 1 นาทีเดิน 2 นาทีX 6 เซ็ต	พักผ่อน
3 วิ่ง 2 นาทีเดิน 2 นาทีX 6 เซ็ต	พักผ่อน	คרוสเทรนนิง	เดินเร็ว30 นาที	พักผ่อน	วิ่ง 2 นาทีเดิน 2 นาทีX 6 เซ็ต	พักผ่อน
4 วิ่ง 5 นาทีเดิน 2 นาทีX 4 เซ็ต	พักผ่อน	คרוสเทรนนิง	เดินเร็ว30 นาที	พักผ่อน	วิ่ง 5 นาทีเดิน 2 นาทีX 4 เซ็ต	พักผ่อน
5 วิ่ง 10 นาทีเดิน 5 นาทีวิ่ง 5 นาที	พักผ่อน	คרוสเทรนนิง	เดินเร็ว30 นาที	พักผ่อน	วิ่ง 5 นาทีเดิน 1 นาทีX 6 เซ็ต	พักผ่อน
6 วิ่ง 15 นาทีเดิน 5 นาทีวิ่ง 5 นาที	พักผ่อน	คרוสเทรนนิง	เดินเร็ว30 นาที	พักผ่อน	วิ่ง 20 นาที	พักผ่อน

* วันในโปรแกรมปรับเปลี่ยนได้ แต่รายละเอียดคงเดิม



3 .อาหารสำหรับนักวิ่งหญิง

อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งสำหรับนักวิ่ง การทานอาหารที่มีคุณค่าในช่วงเวลาที่เหมาะสมจะช่วยส่งเสริมการวิ่งให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ในการฝึกซ้อมวิ่งทั่วๆ ไป นักวิ่งควรทานอาหารให้เรียบร้อยก่อนออกวิ่งราว 2 — 3 ชั่วโมง หากไม่สามารถทำได้ ให้ทานอาหารเบาๆ เช่น ซีเรียลบาร์ หรือแคร็กเกอร์ หรืออาหารที่เป็นของเหลว เช่น น้ำผลไม้ หรือน้ำหวาน และหลังจากเสร็จสิ้นการวิ่งไม่เกิน 30 นาที นักวิ่งควรทานเครื่องดื่มหรืออาหารเบาๆ และชดเชยน้ำและพลังงานที่สูญเสียไปจากการวิ่ง และค่อยทานอาหารมื้อปกติหลังจากนั้นไม่เกิน 2 ชั่วโมง อาหารที่มีประโยชน์สำหรับนักวิ่ง ได้แก่ อาหารจำพวกแป้ง เมล็ดธัญพืช ผักใบเขียว ถั่วลิสง น้ำมันปลา และไข่ แต่ในการฝึกซ้อมเพื่อลงแข่งขันอาจจะมีรายละเอียดของการทานอาหารต่างออกไป ซึ่งไม่ขอกล่าวในบทความนี้

บทส่งท้าย

เชื่อว่าผู้อ่าน โดยเฉพาะนักวิ่งหญิงมือใหม่ คงตระหนักถึงประโยชน์อันมหัศจรรย์ของการวิ่ง พร้อมกับมองเห็นแนวทางในการเริ่มต้นวิ่งมากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม เนื้อหาในบทความนี้เป็นเพียงแนวทางสำหรับการเตรียมความพร้อมในเบื้องต้นเท่านั้น แต่การวิ่งยังมีรายละเอียดอีกมากที่ต้องศึกษาและเรียนรู้ เมื่อนักวิ่งมีประสบการณ์มากขึ้นแล้วก็อาจปรับเปลี่ยนแนวทางในการฝึกซ้อมให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในช่วงเวลานั้นๆ แต่สิ่งที่สำคัญไม่แพ้กันก็คือ เรื่องของจิตใจ แรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้นักวิ่งวิ่งได้ต่อเนื่องและยาวนานพอที่จะเห็นผลลัพธ์ที่ดีจากการวิ่ง นักวิ่งจำเป็นต้องมีความอดทนและความคงเส้นคงวา การวิ่งจึงจะเกิดประโยชน์ ดังนั้น นอกจากการเตรียมความพร้อมภายนอกแล้ว นักวิ่งยังต้องเตรียมความพร้อมภายในด้วยเช่นกัน โดยการค้นหาแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการวิ่ง

สุดท้ายนี้ ผู้เขียนขอเป็นกำลังใจให้กับนักวิ่งหญิงทุกท่าน รวมถึงกัลยาณมิตรผู้ที่จะไปชักชวนให้สุขภาพสตรีรอบตัวท่านหันมาออกกำลังกายด้วยการวิ่งด้วยครับ

แหล่งข้อมูล

- Women's Runner Guide to Running by Health & Fitness Magazine
- The Runner's World Complete Book of Running by Amby Burfoot

ถามตอบ โดยนักวิ่ง

โดย... อ.ป๋า



บางทีเพื่อหาของเล่นใหม่ ๆ... นักวิ่งอาจลดจำนวนรอบการวิ่งเร็วสลับช้าให้น้อยลง เพื่อแลกกับการทำความเร็วให้สูงขึ้น

มีคำถามว่า เราจะฝึกแข่ง 10.5 กม. หรือ 21 กม. นั้นอย่างไร ?

ในการปฏิบัติ เพื่อให้ได้ความเร็วที่ต้องการ นักวิ่งต้องลดระยะ หรือ ลดเวลา "การวิ่งช้า" ให้น้อยลง ขณะเดียวกันก็เพิ่มจำนวนรอบในการ "วิ่งเร็วสลับช้า" ให้มากขึ้น นั่นคือเขาสามารถวิ่งเร็วด้วยความเร็วเดิม... ด้วยการทำช้าอยู่เสมอ หรือกล่าวว่า เมื่อทำความเร็วที่ต้องการได้แล้ว... จากนั้นก็มุ่งเป้าไปที่การเพิ่มจำนวนการฝึกให้มากขึ้น

ในการฝึกวิ่งเร็วสลับช้า ถ้ามองตรงๆ ก็คือ... เป็นการฝึกให้ร่างกาย "คุ้นเคยกับการวิ่งเร็ว" ในเวลา

การวิ่งเร็วสลับช้าแบบสร้างความก้าวหน้า ฝึกอย่างไร

ในการฝึกวิ่งเร็วสลับช้า หมายถึงการฝึกเพื่อลงแข่งขัน หรือ ปรับปรุงความเร็ว เป็นการพัฒนาในด้านความเร็ว, ความอดทน และใช้รูปแบบที่เปลี่ยนไป นักวิ่งสามารถร่วมมือกับโค้ชออกแบบการฝึกภายใต้เงื่อนไข 4 ประการ

1. พยายามวิ่งให้เร็วขึ้นในช่วงที่ฝึกวิ่งเร็ว
2. ให้ลดระยะทางช่วงวิ่งช้า (Recovery run) ให้น้อยลง
3. ในช่วงวิ่งช้า... ให้วิ่งช้าโดยใช้ความเร็วที่มากขึ้น
4. เพิ่มจำนวนการวิ่งเร็วสลับช้าให้มากขึ้น (อาจทำโดยลดระยะทางลง)

นักวิ่งต้องระมัดระวังที่จะปรับรูปแบบการฝึก ใน 4 ประการนั้น โดยทำเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น

ในการวิ่งที่จะใช้ระยะทางให้สั้นลง ย่อมหมายถึงนักวิ่งได้พิจารณาใช้ความเร็วในการฝึกช้าๆ ที่ค่อนข้างเร็ว เหตุผลในข้อนี้คือ ต้องการเข้าสู่การเป็นหนึ่งออกซิเจนบ่อยๆ แม้ระยะทางจะลดลง

ดังนั้นในแต่ละรอบต้องมั่นใจว่าได้สร้างภาวะ "เป็นหนึ่งออกซิเจน" ให้เกิดขึ้นได้ หรือจะพูดอีกแบบคือ วิ่งให้เกิดอากาศไม่พอ หรือ วิ่งเร็วให้หายใจไม่ทัน หรือ วิ่งเร็วให้เกิดการหอบ

นักวิ่งจะต้องเพิ่มความเร็วจนถึง... ความเร็วที่มากกว่าการแข่งขัน แล้วก็... ค่อยๆ ลดระยะการวิ่งช้า (ฟื้นฟูสภาพ) ให้สั้นลง... ๆ... ๆ... ๆ

นานขึ้น นานจนได้รับชัยชนะในที่สุด

การวิ่งเร็วสลับช้า จะทำให้นักวิ่งสามารถวิ่งไกลๆ ได้ด้วยความเร็วสูง ถ้าการฝึกไม่เป็นที่เหน็ดเหนื่อย นาน เบื่อ อ่อนล้า ก็ควรฝึกไปภายใต้ความเร็วที่ต้องการ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ แล้ว... จัดการฝึกแบบนี้ให้มุ่งเน้นความอดทนในความเร็วสูง

เป็นการฝึกทบทวนความอดทนภายใต้ความเร็วสูงหลังจากที่ฝึกความอดทนที่ความเร็วต่ำมาแล้ว





นมทั่วแหล่งปลูกสำเร็จชนิดผง
ตราดีอินวัน

Din1

ซองประโยชน์ดีๆ ให้ชีวิต

แคลเซียมสูง 60%
ไม่มีส่วนผสมของนมวัว

ไปวิ่งเทียว

โดย.. หมูสิงห์



แข่งขันกรีฑาผู้สูงอายุชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 17 สนามจิระนคร หาดใหญ่ สงขลา 9-11 มีนาคม 2555

กรีฑาผู้สูงอายุชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทยกำเนิดมา 17 ปีแล้ว โดยนำต้นแบบของนักกรีฑากลุ่มหนึ่ง ที่เดินทางไปร่วมแข่งขัน กรีฑาผู้สูงอายุชิงชนะเลิศแห่งเอเชีย ที่ไต้หวัน และ ญี่ปุ่น ซึ่งที่นั่นเขาแข่งกันมาหลายสิบปี นักกรีฑากลุ่มนั้นนำโดย คุณวิวัฒน์ วิกรานตโนรส ได้ก่อตั้งสมาคมกรีฑาผู้สูงอายุไทย และเป็นนายกสมาคมมาถึงปัจจุบัน

กรีฑาผู้สูงอายุชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทยจัดการแข่งขันทุกปี ประมาณต้นเดือนมีนาคม ปกติจะจัดในกรุงเทพมหานคร และต่างจังหวัดสลับกันปีต่อปี ในปีนี้พิเศษเพราะเมื่อปี 2554 จัดที่จังหวัดชลบุรี จังหวัดสงขลาอาสาเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ในปีนี้ คณะกรรมการพิจารณาให้จังหวัดสงขลาจัดได้ โดยทำการแข่งขันที่สนามกีฬาจิระนครอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาตามแผนที่วางไว้ ต้องแข่งขันที่สนามกีฬามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ แต่เกิดวิกฤติน้ำท่วมภาคใต้เมื่อกลางปี 2554 ทำให้สนามสร้างไม่เสร็จตามกำหนด คณะกรรมการจึงย้ายมาแข่งที่สนามจิระนครกลางเมืองหาดใหญ่แทน

ระยะทางไกลมาจากจังหวัดนครราชสีมาถึงหาดใหญ่วัดระยะทางในแผนที่ได้ 1,250 กิโลเมตร ไปกลับ 2,500 กิโลเมตร นักกรีฑาพร้อมเจ้าหน้าที่ 42 คน

ต้องรถบัสใหญ่ปรับอากาศด้วย เพราะเดินทางหลายชั่วโมง ใช้ความคุ้นเคยไปขอรับการสนับสนุนจากส่วนราชการ จ่ายเบี้ยเลี้ยงพลขับ พลประจำรถ เติมน้ำมันเองงบประมาณมีน้อย นักกรีฑาที่ไปแข่งเสียสละค่าสมัครด้วยตนเอง คณะกรรมการหางบประมาณเสริมค่ายานพาหนะ ค่าอาหาร ค่าที่พัก และบริหารจัดการส่วนอื่นๆได้รับความกรุณาจากส่วนราชการบางส่วน เอกชนบางท่าน ทำให้การเดินทางไปร่วมกิจกรรมครั้งนี้ลุล่วงด้วยดี

ออกเดินทางจากโคราชบ่ายโมงของวันที่ 7 มีนาคม 2555 ย่ำค่ำพอดีที่อำเภอ

เขาย้อย เพชรบุรี มีร้านข้าวแกงร้านใหญ่ระดับตอนรับรถทัวร์เปิดอยู่ 1 ร้าน ที่นี้แหละเหมาะ กินให้อิ่มจะได้นอนหลับสบาย จากนั้นนั่งรถยาว หมูสิงห์นั่งหลังคนขับเพราะขับมือเดียวกลัวพลขับจะหลับเหมือนนักกีฬา ถึงบิ๊มก็พักยาวให้พลขับได้พักผ่อน อิริยาบถไปถึงหาดใหญ่ 7 โมงเช้าของวันใหม่ 8 มีนาคม ใช้เวลาเดินทาง 18 ชั่วโมง แวะบิ๊มน้ำมัน ล้างหน้า ทำธุระส่วนตัว ยังไม่เข้าที่พัก นักกีฬาเจ้าถิ่นที่เคยประสานไว้ แนะนำร้านอาหารอร่อย ต้มชานักวิ่งเป็นมือเข้าเจ้าของร้านเป็นนักวิ่งสุขภาพทีมหาดใหญ่ รับประทานเสร็จแล้วเข้าที่พักที่อาคาร



รับรองค่ายเสนาณรงค์ ของมณฑลทหารบกที่ 42 ไกลจากสนามแข่งขันประมาณ 5 กิโลเมตร ทุกคนนอนพักผ่อนประมาณ 3 ชั่วโมงเศษ เที่ยงออกไปกินอาหารกลางวัน เป็นอาหารจานด่วนใครชอบอะไรก็สั่ง ข้าวขาหมู ข้าวหมูแดง ข้าวแกงผักได้ ก๋วยเตี๋ยวตามถนัด จากนั้นคณะไปเที่ยวที่ด้านสะเดา ชายแดนไทย — มาเลเซีย หลายคนเพิ่งเดินทางไปครั้งแรกในชีวิตและอยากเอาไปคุยว่าไปต่างประเทศได้เหยียบแผ่นดินประเทศมาเลเซีย ขากลับหอบหิ้วของที่ระลึกกลับมาคนละหลายถุง มื้อเย็นร้านปาย่าง ตรงข้ามห้างโลตัส จากการแนะนำของคนท้องถิ่นอาหารเย็นออกไปในลักษณะพื้นเมืองผักได้ อร่อยดีเพราะมีลูกค้ายื่นมาอุดหนุนด้วย

90ปี — 94 ปี กรีฑามีแข่งทั้งประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน ประเภทลู่วิ่งมีวิ่ง 100ม, 200ม, 400ม, 800ม, 1500ม, 5กม, 10กม, วิ่งข้ามรั้ว และเดินทน 5 กม ประเภทลานมี ขว้างจักร, ฟันแหลน, ท่อน้ำหนัก, กระโดดสูง, กระโดดไกล, ค้ำถ่อ มีทีมกรีฑาเข้าแข่งขันทั้งสิ้น 44 ทีม จากจังหวัดต่างๆ ภาคเหนือ 6 ทีม ภาคกลาง 5 ทีม ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 6 ทีม ภาคใต้ 8 ทีม ภาคตะวันออก 2 ทีม หน่วยงานทีมต่างๆ 6 ทีม ทีมจากต่างประเทศ 11 ทีม รวมนักกรีฑาเข้าร่วมการแข่งขันครั้งนี้ 1403 คน

ผลการแข่งขันเป็นไปตามคาด คือ ทีมเจ้าบ้านสงขลาชนะเลิศคะแนนรวมอีกเช่นเคย หลายปีติดต่อกันแล้วที่ทีมนักกรีฑาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลาครอบครองเหรียญ



เช้า 9 มีนาคม 2555 เริ่มแข่งขันรายการแรกตั้งแต่ 6 นาฬิกาเป็นการแข่งขันระยะทาง 5 กิโลเมตร ทุกกลุ่มอายุ ทั้งชายและหญิง แบ่งช่วงอายุห้วงละ 5 ปีเริ่มจาก 35ปี - 39ปี, 40ปี — 44ปี, 45ปี-49ปี ... นักกรีฑาอายุมากที่สุด 93 ปี อยู่ในกลุ่มอายุ

ทองมาโดยตลอด สอบถามผู้ควบคุมทีมแล้ว ให้ข้อมูลว่า อบจ.สงขลา สนับสนุนงบประมาณซึ่งมีอยู่ในแผนงานทุกปี เป็นที่อิจฉาของทีมอื่นๆ ขอยกย่องนายก อบจ.จังหวัดสงขลาที่เห็นความสำคัญการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ยังมีจังหวัดที่นายยกย่องอีก 2

จังหวัด หรือ สกลนคร และ หนองบัวลำภู ซึ่งสนับสนุนงบประมาณให้กับนักกรีฑาและเจ้าหน้าที่เดินทางมาจังหวัดละ 2 รถบัส งบประมาณจังหวัดละ 80 คน

เจ้าภาพทำพิธีเปิดการแข่งขันอย่างเป็นทางการ และถือโอกาสเลี้ยงอาหารเย็น

นักกรีฑาทุกทีมในคืนวันเสาร์ที่ 10 มีนาคม 2555 ที่ศาลาอเนกประสงค์ของโรงเรียนอนุบาลศรีนคร มีรองผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลาเป็นประธาน เสร็จแล้วมีการมอบเสื้อนักกรีฑาต้นแบบให้กับทีมต่างๆ ทีมละ 2 คน เป็นชาย 1 คน และหญิง 1 คน ระหว่างรับประทานอาหารมีการแสดงรำวงคองก้าของจังหวัดหนองบัวลำภู รำพื้นเมืองของจังหวัดอุดรธานี หนึ่งตะลุงโดยใช้คนแสดงแทนหุ่นของจังหวัดนครศรีธรรมราช และ

การเดินรำของชาวเผ่าม้ง ของทีมล้านนา จังหวัดเชียงใหม่

ปิดการแข่งขันเมื่อเวลา 12 นาฬิกา ของวันที่ 11 มีนาคม 2555 เพื่อให้ทีมจังหวัดที่ห่างไกล มีเวลาเดินทางกลับ ทีมของหมู่สิงห์พาทีมมาแะหาดสมิหราในตัวจังหวัดสงขลา ถ่ายภาพที่ระลึกกับนางเงือกที่ริมหาด แะรับประทานอาหารเย็นริมฝั่งแม่น้ำตาปี ที่ร้านอาหารภูนิศา อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี เดินทางถึงโคราช

10:30 นาฬิกาของวันที่ 12 มีนาคม 2555 ใช้เวลาเดินทาง 22 ชั่วโมงเศษ

กรีฑาผู้สูงอายุชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทยในปี 2556 กำหนดล่วงหน้าไว้แล้วในวันศุกร์ที่ 9 — วันอาทิตย์ที่ 11 มีนาคม ตรงกับการแข่งขันของปี 2555 จังหวัดขอนแก่นรับเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน เชิญชวนสมาชิกชมรมวิ่งทั่วประเทศ ส่งทีมเข้าแข่งขัน จะได้ทั้งสุขภาพ ความสนุกสนาน และได้เพื่อนฝูงนักวิ่งทั่วประเทศ และในปลายปี 2555 นี้สมาคมกรีฑาผู้สูงอายุไทยจะนำนักกรีฑาผู้สูงอายุไทยไปร่วมการแข่งขันกรีฑาผู้สูงอายุชิงชนะเลิศแห่งเอเชีย ประมาณต้นเดือนธันวาคม 2555 สนใจรายละเอียดสอบถาม สมาคมกรีฑาผู้สูงอายุไทย คุณเฉลียว นิยมวงษ์ เลขานุการฯ โทร 081-833-5523



บันทึกเมื่อ 19 มี.ค. 2555

Fan Page ของหมู่สิงห์ <http://www.facebook.com/pages/Moosinglive/201163436574854>

สนใจภาพและงานเขียนของหมู่สิงห์ <http://moosing.multiply.com>

Thaijogging

ใบสมัครและต่ออายุสมาชิก
วารสาร Thai jogging วังเพื่อสุขภาพ
*** กรุณาเขียนตัวบรรจง ***

วารสารวังเพื่อสุขภาพรายเดือน

1 ปี 12 ฉบับ *** ค่าจัดส่ง 200 บาท ต่อปี *** (ฟรี ค่าสมัคร)

ข้าพเจ้ามีความประสงค์รับวารสาร **Thaijogging** วังเพื่อสุขภาพ

เริ่มตั้งแต่ฉบับเดือน.....ถึงเดือน.....

☐ สมัครสมาชิกใหม่ วันที่สมัคร.....

☐ ต่ออายุสมาชิก วันที่ต่อสมาชิก

รายละเอียดส่วนตัว

ชื่อ / นามสกุล

วัน เดือน ปีเกิด อายุปี อาชีพ.....

สังกัดชมรม / หน่วยงาน

สถานที่จัดส่งวารสาร

ที่อยู่เลขที่.....อาคาร / หมู่บ้านซอย.....

ถนน.....แขวง (ตำบล)

เขต (อำเภอ)จังหวัด.....

รหัสไปรษณีย์โทรศัพท์.....โทรสาร.....

มือถือ..... E-mail.....

ชำระค่าจัดส่งโดย

☐ ธนาณัติ (สั่งจ่ายในนาม คุณสมชาย ธิติสิริเวช จ่าย ณ ที่ทำการไปรษณีย์บางแค)

*** โปรดเก็บต้นฉบับไว้เป็นหลักฐาน ***

☐ โอนเงิน เข้าบัญชีออมทรัพย์ ธนาคารกรุงไทย ชื่อบัญชี นายพจน์ เพิ่มพรพิพัฒน์
หรือนายสิริพงษ์ ตั้งศรีธนาวงศ์

เลขที่บัญชี 173-0-15600-2 สาขา คาร์ฟูร์

*** กรุณาแนบสำเนาใบโอนเงินพร้อมใบสมัครด้วย ***

สถานที่ติดต่อ สมาพันธ์ชมรมเดิน วังเพื่อสุขภาพไทย

เลขที่ 23/71 หมู่ 10 ถนนพหลุณทล สาย 1 แขวงบางด้วน เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร 10160

โทรศัพท์ 02-4559149 โทรสาร 02- 4549200



สังคมคนรักสุขภาพ

โดย...คนชายขอบ



ยินดีกับ วีรพงษ์ เกศดำรงพาณิชย์ ประธานมูลนิธิสมาพันธ์เดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย ที่สุขภาพดีขึ้นอย่างชัดเจน น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น แข็งแรงขึ้น เริ่มมาออกกำลังกายร่วมกับเพื่อนๆ ชมรมรวมใจพุทธมณฑล 39 ได้เป็นปกติแล้ว คุณพระคุณเจ้าย่อมคุ้มครองคนที่ทำบุญ และช่วยเหลือสังคมมาตลอด

พิเศษ

- โอกาสนี้ สุเทพ จารุมนโรจน์ บิ๊กบอส ของ Ego Sport นำชุดวอร์มสมาพันธ์ฯ สำหรับกรรมการบริหาร ปี 2554-2555 ไปมอบให้คณะกรรมการ ผাগให้สวมใส่ในงานของสมาพันธ์ด้วย ขอขอบคุณในน้ำใจของคณะกรรมการ Ego Sport ทุกท่าน
- วันรุ่งขึ้นก็ได้ไปร่วมวิ่ง “เขาใหญ่มารดกโลก” ที่มีทั้งระยะ 10 ก.ม. และ 21.1 ก.ม.

ญี่ปุ่นเป็นโศกนาฏกรรมที่รุนแรง สะเทือนขวัญคนทั่วโลก สมาพันธ์ฯ ร่วมกับ สสส. จึงจับมือ สมาคมผู้รับทุนใจกล้า สถานทูตญี่ปุ่น และสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย จัดเดิน-วิ่ง รำลึกเหตุการณ์ เป็นการเชื่อมความสัมพันธ์ ไทย-ญี่ปุ่น และนำรายได้ช่วยเหลือเด็กกำพร้าที่พ่อแม่เสียชีวิตจากคลื่นยักษ์

- งานนี้มีนักวิ่งทั้งไทย ญี่ปุ่น และ



วีรพงษ์ เกศดำรงพาณิชย์
ประธานมูลนิธิสมาพันธ์ฯ



สุเทพ จารุมนโรจน์



บุญญเวช รักดีพัฒนา

สมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย ที่บ้านสวนปากช่องของประธาน พจน์ เพิ่มพรพิพัฒน์ เมื่อ 3 มีนาคม ผ่านไปด้วยความเรียบร้อย กรรมการทั้งจากส่วนกลางและประธานเครือข่ายภูมิภาค ไปร่วมประชุมอย่างคึกคัก มีบางท่านที่ติดภารกิจสำคัญ แต่ก็ส่งผู้แทนเข้าร่วม

- งานนี้ ช้อจอม ขวัญใจของท่านประธาน เหนื่อยเป็น

โดย ลือพงษ์ ตั้งศรีธนาวงศ์ ชูศักดิ์ รุ่งเรืองวิวัฒน์ สุเทพ อัมวัฒนาพร เลือก วิงระยะไกลที่สุดเท่าที่มี

- ส่วน พจน์ เพิ่มพรพิพัฒน์ ประสงค์ อัครมงคลศิริ ลือชัย ดันลาภวงศ์ บุญญเวช รักดีพัฒนา ปรีชา ทรงอยู่ และ ณรงค์ เทียมเมฆ เลือกวิ่ง 10 ก.ม. เพื่อจะได้วิ่งนานๆ
- สัปดาห์ถัดมา (11 มี.ค.) ตรงกับวันคลื่นยักษ์สึนามิถล่ม

อีกหลายชาติ ไปร่วมทำบุญกันอย่างคับคั่ง จนล้นสนามเทพหัสดินทร์

- ทางใจกล้าเอง ลงทุนนำชุดการแสดงพื้นบ้านจากประเทศญี่ปุ่นกว่า 50 ชีวิตมาร่วมแสดงในงาน
- ทางไทย ก็นำการแสดงทางวัฒนธรรม จากมหาวิทยาลัยสยาม การแสดงมวยไทย และวงโยธวาทิต จากโรงเรียนสตรีวัดระฆัง มาสร้างสีสัน
- ผู้โชคดีจับสลากได้ไอโฟน 3

จี เป็นสมาชิกอาวุโส จากชมรมวิ่งรมณีนาค ขอแสดงความยินดีด้วย © ต้องขอแสดงความชื่นชมกับ **นิรมล ราชศรี** ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ของ สสส. เป็นพิเศษ ที่เชื่อมประสานกับทุกภาคส่วน



นิรมล ราชศรี

เข้าใจ และศรัทธาในพระพุทธศาสนาอย่างเต็มเปี่ยม จัดประชุมผู้ว่าราชการจังหวัดทั่วประเทศ ผ่านระบบวิดีโอคอนเฟอเรนซ์ งานเดิน วิ่ง สมาธิ วิสาขะ พุทธบูชา เป็น 1 ในกิจกรรมที่ปลัดกระทรวงมหาดไทย ผাগให้ผู้ว่าฯ ทุกจังหวัดร่วมมือ และอำนวยความสะดวก



กัญญ์ คุสุวรรณ

เสี่ยงต่อการบาดเจ็บเรื้อรัง นักวิ่ง และชมรมวิ่ง ตลอดจนผู้สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการได้โดยตรงที่ อ.สถาวร www.facebook.com/sathavorn running club © ชมรมวิ่งสวนพฤกษ 99 ได้ประธานชมรมคนใหม่คือ **บัญญัติ วัฒนสโโยธิน** ส่วนประธานคน



บัญญัติ วัฒนสโโยธิน
ประธานชมรมวิ่งสวนพฤกษ 99

อย่างดียิ่ง ทำให้งานวิ่งรำลึกเหตุการณ์สันติภาพประสบความสำเร็จ ช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างประเทศ และสร้างกระแสการออกกำลังกาย “เดิน-วิ่ง” ให้เป็นกิจกรรมยอดนิยมตลอดกาล © พบกับ **พลตรีธีระ คล้ายอ่างทอง** อดีตประธานสมาพันธ์ฯ คนที่ 2 แม้เกษียณราชการไปแล้ว กว่า 4 ปี ก็ยังฟิตร่างกายไว้ได้อย่างดีเยี่ยม ลงวิ่งฮาล์ฟมาราธอนที่เขาใหญ่ด้วยเวลา 2.10 ชั่วโมง สมกับเป็นอดีตแชมป์ประเทศไทย และแชมป์กีฬาเชียวพเกมส์ในประเภทวิ่ง 800 เมตร และ 1,500 เมตร เมื่อ 40 ปีก่อน © งานเดิน วิ่ง สมาธิ วิสาขะ พุทธบูชา ปี 2555 จะยิ่งใหญ่เป็นพิเศษ เพราะเป็นปี**พุทธชยันตี** คือปีที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ครบ 2,600 ปี © สมาพันธ์ฯ กำหนดจัดงานในส่วนกลางที่สนามหลวง ร่วมกับศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย นำโดยประธานฝ่ายสงฆ์ คือ พระพรหมวชิรญาณ เจ้าอาวาสวัดยานนาวา และประธานจัดงาน คือ **พลเอกทรงชัย เกื้อสกุล** © ได้รับแรงสนับสนุนจาก **พระนาย สุวรรณรัฐ** ปลัดกระทรวงมหาดไทย ที่

สะดวก หวังว่าปีนี้ ผู้ประสานงานทุกสนาม จะได้รับความสะดวกเพิ่มขึ้น © อ.สถาวร **จันทร์ผ่องศรี** จับมือทีมงานประกอบด้วย **กัญญ์ และ คม คุสุวรรณ ทนงศักดิ์ สุขทรัพย์** และผู้เชี่ยวชาญการวิ่งถนน สอนการวิ่งที่ถูกวิธี รวมถึงการปฏิบัติตนให้เป็นนักวิ่งเพื่อสุขภาพที่มีคุณภาพ มีอายุการวิ่งยืนยาว ไม่



พระนาย สุวรรณรัฐ
ปลัดกระทรวงมหาดไทย

เดิม คือ **ทวีศักดิ์ เพชรชำนาญ** เป็นประธานที่ปรึกษา **ชฎิล พรหมพันธ์** เป็นรองประธาน และเลขาธิการ **ชันโรจน์ เกตุมาลาทิพย์** เป็นรองประธาน และเหรัญญิก พร้อมคณะกรรมการบริหาร รวม 17 คน มีวาระการดำรงตำแหน่ง ระหว่างวันที่ 1 มกราคม 2555 ถึงวันที่ 31 ธันวาคม 2556 สถานที่



อ. สถาวร จันทร์ผ่องศรี



พลตรี ธีระ คล้ายอ่างทอง
อดีตประธานสมาพันธ์ คนที่ 2

ชลประทานรังสฤษดิ์โดยกำหนดวันเสาร์ที่ 2 มิถุนายน 2555 เวลา 06.00 น. เพื่อนักวิ่งในกรุงเทพ และปริมณฑล สนใจไปร่วมสอบถามได้ที่ 081-904-0812 © เดิน วิ่ง สมาธิ วิสาชะ พุทธบูชา ในปีพุทธชยันตีปีที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ครบ 2,600 ปี คึกคักเป็นพิเศษ เครือข่ายภูมิภาค สมาพันธ์ชมรมเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพไทย แจ้งจำนวนแล้วดังนี้ ภาคเหนือตอนบน 8,000 คน ภาคเหนือตอนล่าง 8,250 คน ภาคอีสานตอนบน 6,500 คน ภาคอีสานตอนล่าง 9,400 คน ภาคกลาง 7,000 คน ภาคตะวันออก 6,050 คน ภาคตะวันตก 9,100 คน ภาคใต้ตอนบน 4,300 คน ภาคใต้ตอนล่าง 14,000 คน กรุงเทพและปริมณฑล 11,400 คน © ยังมีบางจังหวัดยังไม่ได้แจ้ง รับผิดชอบใจด่วน เพราะถ้าพลาดปีนี้ อีก 100 ปี ข้างหน้าปีพุทธชยันตี จึงจะเวียนมาบรรจบอีกรอบหนึ่ง © วันพฤหัสบดีที่ 26 เมษายน 2555 สมาพันธ์ฯ ร่วมกับศูนย์ส่งเสริมพระพุทธ



สุเทพ รุ่งโรจน์กิตติกุล

ร่วมประชุมพร้อมกัน © สุเทพ รุ่งโรจน์กิตติกุล สละเวลาให้กับงานของสมาพันธ์ฯ เป็นพิเศษ ตามไปเก็บภาพการประชุมเตรียม



เพื่อนพ้องพี่น้องชาวสมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพไทย ทำเซอร์ไพรส์ฉลองวันคล้ายวันเกิด “แฮปปี้เบิร์ธเดย์” ย่างเข้า 67 ปี ให้ อ.ณรงค์ เทียมเมฆ ที่ปรึกษาสมาพันธ์ฯ เมื่อวันที่ 21 มี.ค.ที่ผ่านมาท่ามกลางบรรยากาศอบอุ่น ที่ภัตตาคารสวย ถ.พระราม 3

ติดต่อชมรมสวนพฤกษ 99 คือ เลขที่ 159 / 11 ซอยคูบอน 27 ถนนคูบอน แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ 10220 หรือ โทรศัพท์ 081-933-5284 © สำเร็จ สว่างแจ้ง ประธานชมรมวิ่งดิวานนแอร์ ร่วมกับ เสริมศักดิ์ สังฆะโยธิน ประธานชมรมวิ่งรวมใจสวนสมเด็จพระญาณนพบุรี รับอาสาจัดงานเดิน วิ่ง สมาธิ วิสาชะ พุทธบูชา ที่วัด

ศาสนาแห่งประเทศไทย กำหนดพิธีพุทธาภิเษก พระพุทธชยันตี ที่พระอุโบสถวัดบวรนิเวศวิหาร โดย พระเจ้าวรวงศ์เธอพระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรชายาฯ รับผิดชอบเป็นองค์ประธาน © ช่วงเช้าเวลา 9.00-12.00 น. สมาพันธ์ฯ จัดประชุมกรรมการและประธานภาค ก่อนจะเข้าร่วมพิธีพุทธาภิเษกภาคบ่าย เชิญกรรมการทุกท่านเข้า

งานวันวิสาขบูชา ทั้งที่ห้องประชุมกระทรวงมหาดไทย และที่ห้องประชุมห้างพาต้า © ขอฝากคำสอนใจ ปิดท้ายฉบับนี้ว่า “มีเพื่อนเพิ่มขึ้นคนหนึ่ง ก็น้อยเกินไป มีศัตรูเพิ่มขึ้นแม้เพียงคนเดียวก็มากเกินไป”

พบกันใน Thai jogging ฉบับหน้า
สวัสดี



โรงเรียนภาษาสนรณบางแค

www.pasa.ac.th



โรงเรียนคุณภาพมาตรฐานการศึกษา หลักสูตรสามัญ อนุบาล-มัธยมศึกษาปีที่ 3
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปวช. สาขาการชาย การบัญชี คอมพิวเตอร์ธุรกิจ

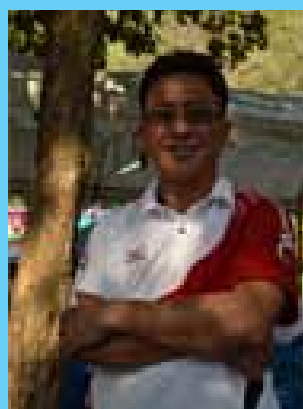
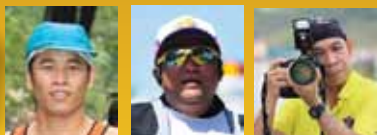
โทร. 0-2455-0033 Fax. 02-804-3886

โรงเรียนภาษาสนรณบางแค 374 ถ.เพชรเกษม
แขวงบางแคเหนือ เขตบางแค กทม.



คนชอบวิ่ง

โดย...USสิงห์ โต ตุ่ม



สถาวร จันทรพงศ์ศรี จากสธวารรณังคศิลป์ อาจเป็นบุคคลที่นักวิ่งต่างคุ้นหน้า ค่อนข้างเป็นอย่างดี ในวัยอายุ 48 ปี อาจารย์สถาวรได้เปิดคลินิกสอนทักษะในการวิ่งแก่ผู้ที่สนใจ โดยอาศัยประสบการณ์ที่รวบรวมจากการสังสรรค์ของตนเองมาตั้งแต่อายุ 10 ปี ขอชวนผู้ที่สนใจมาร่วมเรียนรู้กันได้



วงศ์ มะโนเมษา นักวิ่งจากชมรมเดินวิ่ง เพื่อสุขภาพอำเภอสะเดา วัย 57 ปี ปัจจุบันเป็นข้าราชการบำนาญ เล่าว่าจากการวิ่งมาแล้ว 28 ปี ตระเวนไปกวาดถ้วยรางวัลมาแล้ว 644 ใบ ช่วยทำให้เห็นถึงจะธรรมของชีวิต ทำให้การวิ่งกลายเป็นส่วนหนึ่งของความสุขและช่วยให้เกิดสมาธิ



กัญจน์ณภัค หรือคุณครูต่าย จากขอนแก่น สนใจการวิ่งจากการได้เห็นได้ติดตามคนที่บ้านมาสนามวิ่งบ่อยๆ อดใจไม่ไหวเลยลงวิ่งแบบมีนิช และพันวันบ้าง ชอบวิ่งเพราะทำให้สุขภาพดี กลับสบาย และยังได้เพื่อน



ณัฏฐมน นิลวงศ์ พนักงานบริษัท วัย 39 ปี จากชมรม วิ่งเพื่อชีวิตสมุทรสาคร เข้าสู่วงการวิ่งมาแล้วไม่ต่ำกว่า 8 ปี เข้าร่วมมากกว่า 100 สนาม บอกว่า ชอบวิ่งเพื่อสุขภาพมาก วิ่งแล้วทำให้ร่างกายแข็งแรง



ไสว ทองแท้ ข้าราชการครู วัย 50 ปี จากชมรมวิ่งไข่มุกอันดามันภูเก็ต ตลอดระยะเวลา 36 ปี นับแต่เริ่มวิ่ง สะสมถ้วยรางวัลมาแล้วกว่า 800 ใบ กับอีก หนึ่งพันเหรียญ บอกว่าการวิ่งคือความสุขที่แท้จริงของชีวิต ทั้งทางร่างกายและจิตใจ



พ.ต.ท. ประลอง นาคนาม ข้าราชการบำนาญ วัย 66 ปี สังเกตชมรมวิ่งเพื่อชีวิตสมุทรสาคร วิ่งมาแล้ว 11 ปี 297 สนาม ชอบวิ่งเป็นชีวิตจิตใจ วิ่งแล้วทำให้สุขภาพแข็งแรง กระปรี้กระเปร่า



แพนซี เอกพงษ์ ชูไรสง นักวิ่งแพนซีลีลันมาราธอนแห่งประเทศไทย วัย 49 ปี ผู้นี้เคยสร้างความสนุกสนานให้กับสนามวิ่งต่างๆ มาแล้วร่วม 15 ปี กับ 400 สนาม บอกว่าการวิ่งทำให้สุขภาพดี ยิ่งพอได้แต่งตัวเท่ๆ อย่างนี้ลงสนาม ก็ยิ่งทำให้มีความสุข



ณรงค์ กุ้เขียว พนักงานบริษัท วัย 36 ปี วิ่งมาแล้ว 8 ปี ประมาณ 150 สนาม พบว่าการวิ่งเป็นการพักผ่อนอย่างหนึ่ง หลังจากทำงานตลอดทั้งสัปดาห์ ทำให้ได้ปลดปล่อยทุกสิ่งทุกอย่าง และได้ฝึกสมาธิไปในตัว เพื่อที่จะเริ่มต้นทำงานในสัปดาห์ต่อไป



วิทศักดิ์ ซ้อสัตย์ นักวิ่งจากชมรมวิ่งไข่มุกอันดามันภูเก็ต ข้าราชการ วัย 48 ปี วิ่งมาแล้ว 18 ปี ตะลุยมา 450 สนาม ค้นพบว่าการวิ่งช่วยให้สุขภาพแข็งแรง ทั้งยังได้มิตรภาพจากเพื่อนนักวิ่งอีกด้วย



นิวัฒน์ อัยทิพย์ พนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค อายุ 53 ปี ผู้นี้เริ่มวิ่งมาแล้ว 17 ปี ไปเยี่ยมมาแล้วกว่า 700 สนาม ด้วยความรักในการวิ่งเป็นชีวิตจิตใจเพราะทำให้สุขภาพดี ทั้งร่างกายและจิตใจ การวิ่งจึงถือเป็นอาหารหลักสำหรับเขา

วันที่	ชื่องาน	ระยะทาง	สถานที่	จัดโดย	โทรศัพท์
15	สิงห์สงกรานต์เชียงใหม่ ไตรกีฬา & มินิมารathon		ไตรกีฬา เชียงใหม่	สิงห์คอปเปอร์เรชั่น /JOG&JOY	081-4989865
22	Mono Group Run For All 2012	1/4/11	กรุงเทพฯ	Amazing Field	02-2776670
22	40 ปี MITSUBISHI ELECTRIC	4/10	ภูเก็ต	มิตซูบิชิ กันยงวัฒนา /JOG&JOY	02-7411900
22	เดิน-วิ่งด้วยหัวใจอาสา เพื่อการแบ่งปัน	10/3	โตคิว มาบุญครอง	มูลนิธิหัวใจอาสา	02-3144112-3
22	ศาลหลักเมือง มินิ-ฮาล์ฟมารathonครั้งที่4	5/10/21	เพชรบูรณ์	อบต.บึงน้ำเต้า	081-4752980
29	สิงห์บุรี มินิ-ฮาล์ฟมารathon 2555	5/10/24	สิงห์บุรี	ส.ชาวตลาด /ชมรมวิ่งสิงห์บุรี	036-520626
29	แก่งกระจาน มินิมารathon (ครั้งที่ 4)	4.4/10	เพชรบุรี	อำเภอแก่งกระจาน	084-1957006
29	โรงพยาบาลสิชล มารathon 2555	3.5/10/21/42	นครศรีธรรมราช	โรงพยาบาลสิชล	087-4647384
29	บ้านธาตุ มินิมารathon ครั้งที่ 2	11.5	อำเภอเพ็ญ	จ.อุดรธานี	080-4026336

เดือนพฤษภาคม

วันที่	รายการ	ระยะทาง	สถานที่	จัดโดย	โทรศัพท์
5	มหกรรมกีฬามหาเมคค 2555		สวนเบญจศิริ (สวนรถไฟ)	สมาพันธ์ฯ	02-4559149
6	40 ปี MITSUBISHI ELECTRIC	4/10	พิษณุโลก	Misubishi/JOG&JOY	02-7411900
6	โคลัมเบีย เทล มาสเตอร์ 2012 ครั้งที่ 23/	10/21	ภูเก็ต	แอคทีฟ แมเนจเม้นท์ เอเชีย	02-7189581
6	สวนพฤกษ 99 วิ่งอัลตรา มารathon 2012	10 ชั่วโมง	กรุงเทพฯ	ชมรมวิ่งสวนพฤกษ 99	081-6117540
6	วิ่งพิทักษ์หัวหิน เฮฟวี ฮาล์ฟมารathon	10/21	หัวหิน	Amazing Field	02-2776670
6	หนองเล็งทราย มินิมารathon ครั้งที่ 8	11	ชมรมวิ่งเทศบาล	อ.แม่ใจ จ.พะเยา	081-9505772
13	ศิริราช เดิน-วิ่ง ผสานชุมชน ครั้งที่ 6	3/10	กรุงเทพฯ	ค.แพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล	02-4199547
20	การทำเรือมินิมารathon 2012	4/10	กรุงเทพฯ	การทำเรือ/JOG&JOY	02-7411900
20	9 ปี กรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ	2/10	ก.สาธารณสุข นนทบุรี	Sports Vision	081-8748799
20	Columbia Trall Masters Buriram Series	3/11	วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์	Columbia	081-7252607
20	CK ปากพนัง เดิน-วิ่งริมชายหาด	3.5/10.5	อ.ปากพนัง นครศรีฯ	สปอร์ต แอนด์ ไทฟ์	081-0404557
27	เดิน-วิ่งจัดภัยบุรี ครั้งที่ 8	2.5/10.5	ก.สาธารณสุข นนทบุรี	แพทย์สมาคม	02-3144333
27	หาดใหญ่มารathon นานาชาติ ครั้งที่ 6	4/13/42	อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา	Hatyai Runner Clu	081-9578667

วันที่	ชื่องาน	ระยะทาง	สถานที่	จัดโดย	โทรศัพท์
3	วิสาขะ พุทธบูชา	3/10	บริเวณท้องสนามหลวง	สมาพันธ์ฯ	02-4559149
3	ดอนสัก มินิมารารอน ครั้งที่ 9	3.5/10.5	จ.สุราษฎร์ธานี	อบจ.สุราษฎร์ธานี	081-2716607
10	มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว มินิมารารอน	3/10	ก.สาธารณสุข นนทบุรี	มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว	02-9542346-7
10	ลากูน่าภูเก็ตมารารอนนานาชาติ ครั้งที่ 10	/21/42	ภูเก็ต	ลากูน่าภูเก็ต	02-2362931
17	สิงห์บางกอก 14 เค 2012	7/14	กรุงเทพฯ Singha Corporation	JO&JOY	02-7411900
17	กระทุ่มแบน มินิมารารอน ครั้งที่ 5	3.5/5/10.5	สมุทรสาคร	สมาคมกีฬาจังหวัดสมุทรสาคร	081-8439751
24	40 ปี MITSUBISHI ELECTRIC 3	4/10	สุราษฎร์ธานี	Misubishi Electric/JO&JOY	081-499865
24	เดิน-วิ่งเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา	3/10	ลานพระรูปทรงม้า	สมาคมศิริราชพยาบาล	02-6288361
24	วิ่งสายน้ำแห่งชีวิต เมืองแปดริ้ว	10	จ.ฉะเชิงเทรา	ชมรมวิ่งเมืองแปดริ้ว	
24	นาวิกโยธิน มินิ-ฮาล์ฟมารารอน ครั้งที่ 8	3/10/21	อ.สัตหีบ	ชมรมนาวิกโยธิน	081-9827940
24	ดอกบัวคู่ มินิ-ฮาล์ฟมารารอน 2012	2/10/21	กรุงเทพฯ	บ.ดอกบัวคู่/ ชมรมวิ่งดอกบัวคู่	089-2277772
24	ธัญญารักษ์ มินิมารารอน ครั้งที่ 14	5/10.5	ปทุมธานี	สถาบันธัญญารักษ์	02-5310080

เดือนกรกฎาคม

วันที่	ชื่องาน	ระยะทาง	สถานที่	จัดโดย	โทรศัพท์
8	รพ.อ.ป.ร.มินิ-ฮาล์ฟมารารอน 12	5/10.5	รพ. อานันทมหิต	รพ. อานันทมหิต	0818475505
15	พัทยามารารอน 2012	10/21/42	พัทยา	เมืองพัทยา	038-253129

ปีพุทธชยันตี คือปีที่
พระพุทธเจ้าตรัสรู้ครบ ๒,๖๐๐ ปี
ในปี พ.ศ. ๒๕๕๕
งานเดิน-วิ่ง
**สมาธิวิสาขะ
พุทธบูชา**
ถือศีล ๕ ลดละอบายมุข
วันอาทิตย์ที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๕๕
เวลา ๐๖.๐๐ น ณ ท้องสนามหลวง



ส่งข้อมูลการแข่งขันมาลงวารสารสมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพไทย ได้ที่ โทร 0-2455-9149 โทรสาร 0-2454-9200

ติดต่อกองบรรณาธิการ โทร 032-261-760 / thaijoggingclub@hotmail.com ก่อนวันที่ 7 ของทุกเดือน

ชวน **ขยับ** ตัวประเทศ

วันที่ ๒๔ พฤษภาคม ถึง ๕ มิถุนายน ๒๕๕๕

สัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนา

เนื่องในเทศกาล วิสาขบูชาโลก ประจำปี ๒๕๕๕
ฉลองพุทธชยันตี ๒,๖๐๐ ปี
แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
สยามบรมราชกุมารี

เสด็จพระราชดำเนินทรงเปิดงานสัปดาห์

ส่งเสริมพระพุทธศาสนา

ในวันที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๕

เวลา ๑๗.๐๐ น.

ณ มณฑลพิธีท้องสนามหลวง

ร่วมฟังธรรม, เวียนเทียน, เติมน้ำมหาสาร
เดิน-วิ่งสมาธิ, บรรพชาพระ ๑๕๕ รูป
นิทรรศการ, ลอยกระทิ่ปดอกบัวบูชาพระพุทธรูป



Texecom
Designed to Perform

NESS
Security Products

BOSCH
Invented for life

ติดตั้งสัญญาณกันขโมยไว้ป้องกันทรัพย์สินและเตือนภัยก่อนถูกโจรกรรม

จำหน่าย-ติดตั้ง สัญญาณกันขโมยและกล้องวงจรปิด

ติดกล้องวงจรปิดไว้เฝ้าระวังและตามจับคนร้าย

AVTECH
by ZYNEK

กู๊ดวิลล์สแมร์ทเทค โทร. 02-459-5623, 081-634-5663

goodwill
SMART TECH

www.goodwillsmarttech.com



อีโก้ สปอร์ต ชุดยอดชุดกีฬา

EGO[®] SPORT



ทางเลือกใหม่...คู่นักกีฬาไทย



EGO SPORT

www.egosportthailand.com

www.egosportthailand.com
email.egosport@hotmail.com